

深入經藏
智慧如海

供養於父母，
及家之尊長，
柔和恭遜辭，
離麁言兩舌。
調伏慳慳心，
常修真實語，
彼三十三天，
見行七法者。
咸各作是言，
當來生此天。

《雜阿含經》

妙林

菩
妙
題

宗旨：弘揚佛法
提升品德
推行淨土
淨化人心

MIAO LIN

第27卷 6月號

本刊贈閱 歡迎索取

西元二〇一五年六月三十日發行（雙月刊）佛曆二五五九年
發行所：元亨寺 妙林雜誌社 E-mail: Miaolin666@gmail.com
社址：804 高雄市鼓山區元亨街七號
元亨寺網址：http://www.yht.org.tw



【影畫集錦】

- 01 慈仁慈善會會員大會
- 02 元亨推廣教育班、元亨寺浴佛法會
- 03 高雄市佛教會會員代表大會

【菩公遺訓】

- 04 發願度眾..◎菩妙和尚

【漫畫集】

- 05 老實念佛—菩妙和尚..◎沈東廷

【佛學轉引】

- 08 《大乘廣五蘊論》釋要(二之一)..◎釋淨照
- 15 《俱舍論》分別世間品(二十六)..◎釋會忍

【時事診療】

- 16 三界皆無常 諸有無有樂..◎釋乙性

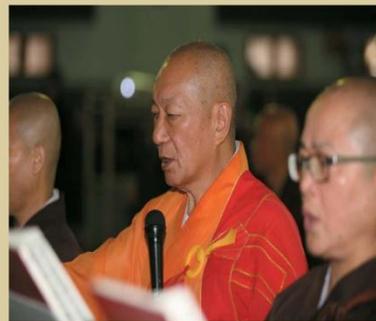
【演培長老徵文入選】

- 25 瑜伽現量之探討(中)..◎林維明
- 32 探討《楞嚴經》眼根的修行法門(下)..◎釋慧文
- 38 《大乘大集地藏十輪經》譯出對地藏法門之影響(中)..◎釋振慧

【妙林園地】

- 44 禪七講話—離心意識..◎釋日慧
- 51 感恩有您—離祖出家道業成..◎三慧園丁
- 54 生活與自在—「正念」公公..◎宗平
- 56 波羅蜜園地—真懺悔..◎釋生定
- 58 梵音宣法—佛樂飄飄何處聞..◎如誠
- 63 履之印—散好聚好..◎朱慧娟
- 67 人間溫暖—自我安頓與助人..◎葉麗華
- 70 清淨法音—「梵唄」的學習..◎麗如
- 74 農禪隨筆—果園回憶錄..◎殘僧
- 75 禪心與纏心—何為香?..◎觀心
- 76 教息會報
- 77 京都之感—行旅二則..◎淨瑩

封面：元亨寺一隅..◎攝影 | 王清江



元亨寺浴佛法會盛況 | 王清江·攝影

《妙林》第二十七卷 六月號

西元一九八九年元月一日創刊
西元二〇一五年六月三十日發行
創辦人·菩妙和尚
發行人·釋淨明
編輯·釋宏觀·釋會忍·釋忠定
校稿·釋忠定·鄧昭義
完稿·妙林編輯部
寄發組·莊和平·辛俊德
法律顧問·吳信賢律師
發行所·妙林雜誌社
E-mail·Miaolin666@gmail.com
社址·高雄市鼓山區元亨街七號
NO.7 YUAN-HENG STREET
KUSHAN DISTRICT KAOHSIUNG,
TAIWAN, R.O.C.
電話·(07) 521-3236~9分機306
傳真·(07) 551-2164
郵政劃撥·41881508劉英治(釋淨明)
印刷·美育彩色印刷股份有限公司
行政院新聞局登記局版高市誌字80號
高雄郵局許可證 高雄字第613號
◎請尊重·著作權益

①~⑥元亨寺慈仁慈善會的會員大會，於民國104年5月3日假元亨寺梵音講堂隆重舉行。這天一早會員們陸續來到元亨寺光明樓，有人先繳交會費、有的要兌換紀念品，也有榮獲獎助學金的同學在師長的陪同下抵達現場，陸續完成報到的程序。

上午9時，大眾在梵音講堂以佛寶歌聲揭開序幕，首先是主席淨明法師、會長觀慧法師以及與會佳賓的致辭。接著，榮獲獎助學金的同學代表上台感謝社會大眾的贊助與鼓勵，讓他們能安心就讀，期許學成能夠參與慈善公益回饋社會。本次大會，除了是會員年度的大聯誼，同時頒發103學年下學期清寒獎助學金，大會在會務報告、節目表演、優良志工表揚，以及人人皆愛的「摸彩」活動中圓滿落幕。稍後，板聲響起，大眾轉往齋堂享用元亨香積準備的愛心素食餐飲。(慈善會提供照片)

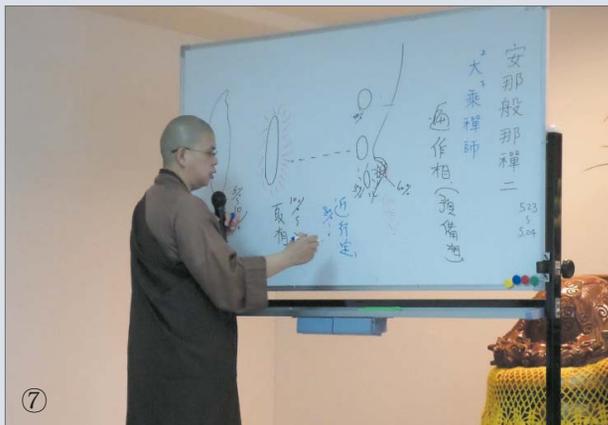


⑦~⑨元亨推廣教育班於104年上半年度禮聘大乘禪師教導慈心禪，然在5月23與24日卻不同以往，而是以「安那般那」為主要課程。首先，大乘禪師先講解修「安那般那」殊勝之處以及修學的次第，還有在修學當中，所面臨的禪相會因根機不同而有所差異性，因此能有善知識的引導是最佳選擇。（推廣教育班提供照片）

⑩~⑫元亨寺為慶祝教主釋迦牟尼佛2559年的聖誕，於5月25日（農曆四月八日）舉行浴佛法會，並在早課結束後，由本寺住持淨明和尚帶領四眾共同浴佛。今雖逢梅雨季節，但法會即將開始之餘，仍是許多信眾陸續前來參與浴佛法會。此次由會清法師主法率領本寺諸位法師恭誦《金剛經》，隨後四眾弟子齊誦「我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海……。」共同來到浴佛會場，雖然場外正落著雨，信眾還是以最虔誠的心供養諸如來。如果見場外下雨之景，能「幽默」的轉個念：外面此時下著甘露雨，何嘗不是正在灌沐「未來佛」呢！（王清江·攝影）



⑩



⑦



⑪



⑧



⑫



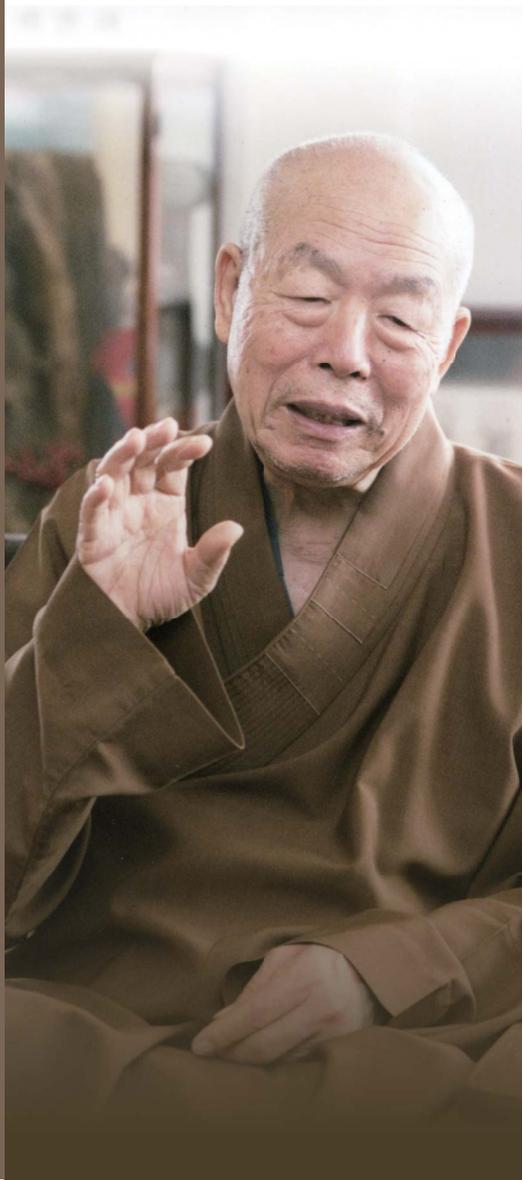
⑨

⑬~⑱高雄市佛教會第十一屆第二次會員代表大會，於民國104年6月27日假元亨寺光明樓舉行，主席團由淨明法師、傳智法師、圓戒法師、會明法師、宏安法師等聯合主持。

首先，由高雄市佛教會理事長淨明法師致詞與感謝，感恩各寺院熱心配合會務的發展，接著中國佛教會副理事長心茂法師和民政局曾局長各別致詞，鼓勵讚賞高雄市佛教會對國外或社會的貢獻不遺餘力，尤其最近尼泊爾賑災及石化氣爆事故捐贈消防車等付出。隨後，頒獎給三十二績優單位，感恩各寺院為佛教與社會大眾出錢出力。此次代表大會於法喜充滿與便當餐敘中圓滿結束。（王清江·攝影）



發願度眾



修學佛法禪坐的人，應當先發大願。若不發大願度眾，無上佛道是難成就。一般人總認爲自己人微言輕，力量很小，哪能堪度廣大的眾生呢？其實目前雖然力量微小，但只要發心正確，願力大，慢慢依願去行持，就會有功德願滿的一天。

經云：「其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命。」上求佛道，下化眾生的菩提心願，必須像金剛鑽一般堅固，不被病苦所障，不爲人我是非所擾，不令煩惱所縛，不畏災難阻撓……甚至精進勇猛到不怕喪失身命，這樣才算是真正發菩提心！佛法常說「今生不向此生度，更待何生度此身。」修道過程障礙是在所難免，但只要信心堅固，持著一份不願眾生苦，不忍聖教衰的悲心，相信菩提種子會長成大樹。







... 太急傷到
內臟了
... 喔！不對！



《中阿含》：極大精進，令心調亂；
不極精進，令心懈怠，是故汝當分別
此時，觀察此相，莫得放逸……



撐起



《大乘廣五蘊論》釋要(二之一)

◎釋淨照編寫

§1-1-2-2. 受蘊

云何受蘊？受有三種：謂樂受、苦受、不苦不樂受。樂受者，謂此滅時，有和合欲。苦受者，謂此生時，有乖離欲。不苦不樂受者，謂無二欲。無二欲者，謂無和合及乖離欲。受，謂識之領納。

受蘊，「受有二種」：「樂受、苦受、不苦不樂受(捨受)」。

「樂受者，謂此滅時，有和合欲」，假使某一種感受滅去，希望還能與這感受和合，這感受就是「樂受」。

「苦受者，謂此生時，有乖離欲」，假使某一種

感受生起，希望趕快與這感受分離，這感受就是「苦受」。

「不苦不樂受者，謂無二欲。無二欲者，謂無和合及乖離欲」，假使某一種感受滅去、生起，沒有和合欲、乖離欲，這感受就是「不苦不樂受」。

「受，謂識之領納」，感受，是心識領納境界的作用。

受心所，沒有具體的形象，不能由前五識認識，只能由意識了知辨別。心所的體性微細，因此以直接作用顯示體性(以用顯體)。有領納境界的作用，可知就有受心所。心所，除了直接作用(親作用)之外，還有間接作用(疏作用)，是會影響或引生其他法的作用。如《成唯

《識論》說：「受，謂領納順、違、俱非境相為性；起愛為業。」^①受的體性，是領納順適境、違逆境、非順適非違逆境（中容境）；其業用，是間接作用，依凡夫說，能生起貪愛、瞋恨、愚癡等煩惱。

又受，可分為二種：身受、心受。身受，是與前五識相應的受，分為三種：苦受、樂受、不苦不樂受（捨受）。心受，是與意識相應的受，分為三種：憂受、喜受、不憂不喜受（捨受）。

眼識、耳識、鼻識、舌識、身識前五識，只認識現在的六塵境界；意識，可以認識過去、現在、未來的六塵境界，包括有為法及無為法。

身受，與生理（五根）有關係，如手碰到火，不需要分別是不是火，立刻會感到疼痛。心受，與意識的憶念分別有關係，如憶念過去的災禍，或憂慮未來的災難，就產生憂受。如憶念過去的歡樂，或欣慕未來的幸福，就產生喜受。

受心所，通於善性、惡性、無記性。與善心所相應的身受之三受或心受之喜受、捨受，是善性的受；與煩惱心所相應的三受，是惡性的受；不能記別善性、惡性的三受，是無記性的受。

一般人的感受，與煩惱相應，所以是惡性的受。如有樂受、喜受，就生起貪愛；有苦受、憂受，就生起瞋恨。

學習佛法，就是意識要觀照感受是無常、無我，而不執著感受是恆常獨存的實體。產生樂受、喜受時，當下知道這是無常、無我，則當下不生起貪著；產生苦受時，當下知道這是無常、無我，則當下不生起瞋恨。與正見相應的樂受、喜受、苦受，都是善性的受。憂受，是與煩惱相應，所以是惡性的受。

修定的人，是逐漸地離憂、離苦、離喜、離樂，最後是最平靜的捨受。入滅受想定，意識不生起，受心所也不生起。依四禪的禪支，可以了知禪定與感受的關係。

初禪的禪支：尋、伺、喜、樂、心一境性。

第二禪的禪支：內等淨、喜、樂、心一境性。

第三禪的禪支：正念、正知、行捨、樂、心一境性。

第四禪的禪支：行捨清淨、念清淨、捨受、心一境性。

§ 11-2-3. 想蘊

云何想蘊？謂能增勝取諸境相。增勝取者，謂勝力能取，如大力者，說名勝力。

想蘊，是想心所，「能增勝取諸境相」，有一種很強的力量能夠緣取諸境相，好像大力的人有勝力能夠拿取東西。

想心所，有緣取境相的作用，這是想的直接作用，是正確或錯誤認識作用的開始，所緣取的境相，也叫做影像（印象），即一般所說的概念，可以分爲：具體概念與抽象概念。如房屋的概念是具體概念，慈悲的概念是抽象概念。進一步，爲了表達情感與思想的概念，就施設文字、語言來表達詮釋，這是想的間接作用。如《成唯識論》說：「想，謂於境取像為性；施設種種名言為業。」^②

六識認識境界時，與六識相應之想會緣取境界的影像。如眼識看見紅球，想會緣取紅球的影像，像照相機一樣；意識才有「紅、白等」、「好、不好等」的概念。

在修行上，「想」很重要。很多的修行方法，叫做「想」，如不淨觀也叫做不淨想，有青瘀想、膿爛想：骨想等。修學不淨觀，先去看屍體的樣子（遍作相），取住它的影像（取相），持續專注於影像，使影像清楚現前（似相），進一步成就初禪。修止而成就禪定的過程，想

心所的作用是緣取影像，定心所的作用是專注於影像，定的專注力愈強，想的力量也愈強，影像愈清楚明顯。

如修地、水、火、風遍等，緣取清淨的地相等，也都是從「想」緣取影像開始，進一步成就初禪乃至四禪。

爲什麼佛說五蘊，特別安立受蘊、想蘊呢？因爲受與想，在認識或修行上，都有特殊的重要意義，也是愛諍與見諍的根本^③，所以特別安立受蘊、想蘊。

§1-2-4. 行蘊(分二)

§1-2-4-1. 總標

云何行蘊？謂除受、想，諸餘心法，及心不相應行。云何餘心法？謂與心相應諸行，觸、作意、思、欲、勝解、念、三摩地、慧、信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、精進、輕安、不放逸、捨、不害、貪、瞋、慢、無明、見、疑、(忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、僞、害)，無慚、無愧、昏沈、掉舉，不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知，惡作、睡眠、尋、伺。是諸心法，五是遍行，此遍一切善、不善、無記心，故名遍行。五是別

境，此五，一一於差別境，展轉決定，性不相離，是中有一，必有一切。十一為善。六為煩惱。餘是隨煩惱。四為不定，此不定四，非正、隨煩惱，以通善及無記性故。觸等體性及業，應當解釋。

對照《大乘五蘊論》，大正藏中本論缺少「忿害」十個小隨煩惱，所以增補於括弧內。

行蘊有三大類：一、「相應行」（與心相應），二、「不相應行」（與心不相應）。「行」的意義有兩種：一、造作，是心理引發活動，做各種事業。二、流動，是表示生滅變化、有變遷。

佛法的「行」，最廣的意義就是一切有為法，如「諸行無常」的「行」。

「行蘊」的「行」，範圍比較狹小。在一切有為法中，除了色蘊、受蘊、想蘊、識蘊之外，剩餘的有為法，都在「行蘊」之中。

一、「相應行」，是指心所法。本論的「心法」，在其他的論叫做「心所或心所法或心所有法」，是依心王而生起的種種心理作用。本論的行蘊中，有四十九個心所法，加上受、想，共有五十一個心所法，分爲六

類：遍行有五個、別境有五個、善有十一個、煩惱有六個、隨煩惱有二十個、不定有四個。心所法的分類與數目，與《大乘百法明門論》相同⁴。

心所與心王的關係密切，由三義而安立「心所」之名稱⁵：

（一）恆依心起：心所絕不會獨自生起，一定要依於心王，才能生起。

（二）與心相應：與心王同時生起、滅掉，又緣相同的境界等。

（三）繫屬於心：心所附屬於心王。心王喻國王，心所喻國王的臣屬。

《阿毘達磨大毘婆沙論》認為心所與心「相應」，具有五義⁶：

（一）所依相同：心所與心王同依於一根。如心所與眼識同依於眼根。

（二）所緣相同：心所與心王同緣一境。

（三）行相相同：心所與心王的行相相同。因為唯識學認為心所與心王各自變現影像相分，所以主張心所與心王的行相「相似」，如眼識與心所同緣油畫時，心王唯緣取總相，心所緣取總相和別相⁷。

(四)時相同：心王、心所俱時生滅，無有先後。

(五)事相同：事，是「體性」的意思，許多心所與心王相應，心王的體性是一個，許多心所的體性也各各是一個。如許多心所與眼識相應，眼識的體性是一個，觸、作意等心所的體性也各各是一個。

二、「不相應行」，有些有爲法，與心不相應，而且不一定依「心法、心所法」假立(施設安立)，也有依「色法」假立，叫做「不相應行」。例如名字(名身)，有爲法都可以有名字，桌子等物質有名字，人也有名字，心理作用也有名字。色法、心法滅去，名字仍存在，與心不相應，屬於「不相應行」。

心不相應行，本論說十四種，《大乘百法明門論》說二十四種⁸。

「云何餘心法？謂與心相應諸行」，餘心法，除了受、想之外，其餘四十九個心所，與心相應，都是屬於行蘊。

五十一個心所，分爲六類：

一、遍行心所：遍行，周遍起行。「是諸心法，五是遍行」，有五個心所是「遍行心所」，就是受、想、觸、作意、思。「此遍一切善、不善、無記心，故名

遍行」，這五個心所周遍「四一切」，所以名爲遍行。

「四一切」⁹即：

(一)一切性：通於善、惡、無記三性。

(二)一切地：通於三界、九地。三界：欲界、色界、無色界。九地：五趣雜居地、離生喜樂地、定生喜樂地、離喜妙樂地、捨念清淨地、空無邊處地、識無邊處地、無所有處地、非想非非想處地。

(三)一切時：通於有漏位、無漏位，六識生、六識滅任何時間。

(四)一切心：通於八個識，也與諸心所相應。

二、別境心所：「五是別境，此五一一於差別境展轉決定，性不相離，是中有一，必有一切」，欲、勝解、念、三摩地、慧，這五個心所，是別境心所，緣各別的境界。欲的所緣境，是可愛樂事(所樂境)；勝解的所緣境，是決定境；念的所緣境，是慣習事(曾習自境)；三摩地與慧的所緣境，是所觀事(所觀境)。依本論說，有一個心所，就有其餘四個心所，彼此沒有離開。依《成唯識論》說¹⁰，這五個心所，有時全部生起，有時生起或四個、或三個、或二個、或一個，有時全部不生起。

三、善心所：「十一爲善」，信、慚、愧等十一個心所是善心所。善^①，就是符合正理，能順益自他、此世他世之法。

四、根本煩惱心所：「六爲煩惱」，貪、瞋等六個心所是根本煩惱。煩惱，是煩惱亂身心的心理作用，使身心不寂靜，如坐立不安、吃不下飯、睡不著覺。

五、隨煩惱心所：「餘是隨煩惱」，忿、恨等二十個心所，是隨煩惱，隨從根本煩惱而生起的煩惱。

六、不定心所：「四爲不定」，惡作、睡眠、尋、伺四個心所，是不定心所。「此不定四，非正、隨煩惱，以通善及無記性故」，不定心所，只通於一切性，所以不是遍行心所，不是別境心所，不是善心所，不是根本煩惱（正煩惱），也不是隨煩惱，所以另外安立「不定心所」。

「觸等，體性及業，應當解釋」，從「觸」到「伺」四十九個心所的體性及業用，應當解釋。爲什麼要知道這些心所的體性和業用？瞭解心所的體性和業用，能夠認識自己的心所，進一步，伏滅不善心所，增長善心所。（待續）

【註釋】

- ① 《成唯識論》卷3，大正31，11c11-12。
- ② 《成唯識論》卷3，大正31，11c22-23。
- ③ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷七四：「受，能發起愛淨根本；想，能發起見淨根本。」（大正27，385b1-2）。
- ④ 《大乘百法明門論》：「第一、心所有法，略有五十一種，分爲六位：一、遍行有五，二、別境有五，三、善有十一，四、煩惱有六，五、隨煩惱有二十，六、不定有四。」（大正31，85b22-24）。
- ⑤ 《成唯識論》卷五：「此六轉識，總與六位心所相應，謂遍行等，恒依心起，與心相應，繫屬於心，故名心所。如屬我物，立我所名。」（大正31，26c14-16）。
- ⑥ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷十六：「同一所依、同一所緣、同一行相轉義，是相應義。……若俱時生，同作一事，乃是相應。」（大正27，81a22-26）。
- ⑦ 《成唯識論》卷五：「心於所緣，唯取總相；心所於彼，亦取別相。助成心事，得心所名。如畫師資作模、填彩。故《瑜伽》說：識能了別事之總相，作意，了此所未了相，即諸心所所取別相。觸，能了此可意等相；受，能了此攝受等相；想，能了此言說因相；思，能了此正因等相。故作意等，名心所法。此表心所亦緣總相。餘處復說：欲，亦能了可樂事相；勝解，亦了決定事相；念，亦能了串習事相；定、慧，亦了德失等相。由此於境起善染等，諸心所法，皆於所緣兼取別相。」（大正31，26c16-26）。
- ⑧ 《大乘百法明門論》：「第四、心不相應行法，略有二十四種：一、得，二、命根，三、眾同分，四、異生性，五、無想定，六、滅盡定，七、無想報，八、名身，九、句身，十、文身，十一、生，十二、老，十三、住，十四、無常，十五、流轉，十六、定異，十七、相應，十八、勢速，十九、次第，二十、方，二十一、時，

二十二、數，二十三、和合性，二十四、不和合性。」(大正31, 85c10-16)。

9 《成唯識論》卷五：「一切心中定可得故，緣別別境而得生故，唯善心中可得生故，性是根本煩惱攝故，唯是煩惱等流性故，於善染等皆不定故。然《瑜伽論》合六爲五，煩惱、隨煩惱俱是染故。復以四一切辯五差別，謂一切性及地、時俱。五中遍行具四一切；別境唯有初、二二切(二切性、一切地)；善唯有一，謂一切地；染四皆無；不定唯一，謂一切性。」(大正31, 27a1-8)。

10 《成唯識論》卷五：「有義：此五，定互相資，隨一起時，必有餘四。有義：不定。《瑜伽》說：此四一切中，無後二故。又說：此五，緣四境生，所緣、能緣非定俱故。應說：此五，或時起一，謂於所樂，唯起希望。或於決定，唯起印解。或於曾習，唯起憶念。或於所觀，唯起專注，謂愚昧類爲止散心，雖專注所緣，而不能簡擇；世共知：彼有定無慧，彼加行位，少有聞思，故說等持緣所觀境；或依多分，故說是言，如戲忘天專注一境，起貪瞋等，有定無慧；諸如是等，其類實繁。或於所觀，唯起簡擇，謂不專注，馳散推求(五種起一)。或時起二，謂於所樂、決定境中，起欲、勝解。或於所樂、曾習境中，起欲及念。如是乃至，於所觀境，起定及慧。合有十二(十種起二)。或時起三，謂於所樂、決定、曾習，起欲、解、念。如是乃至，於曾、所觀，起念、定、慧。合有十三(十種起三)。或時起四。謂於所樂、決定、曾習、所觀境中，起前四種。如是乃至，於(決定、曾習、所觀境中，起後四種。合有五(五種起四)。或時起五，謂於所樂、決定、曾習、所觀境中，具起五種。如是於四，起欲等五(二種起五)。總別合有三十一句。或有心位，五皆不起，如非四境率爾墮心及藏識俱。」(大正31, 28c19-29a11)。

11 《成唯識論》卷五：「能爲此世、他世順益，故名爲善。人天樂果，雖於此世能爲順益，非於他世，故不名善。能爲此世、他世

違損，故名不善。惡趣苦果，雖於此世能爲違損，非於他世，故非不善。於善不善、益損義中，不可記別，故名無記。」(大正31, 26b12-17)。

(二) 《瑜伽師地論》卷六六：「云何善法？謂若略說，二因緣故，一切善法，說名爲善。謂(1)自性無倒，亦能對治顛倒法故，(2)及安隱故。所以者何？(1)一切善法，自性無倒，於所緣轉，又能對治於所緣轉顛倒染法。(2)能往善趣，證涅槃故，名爲安隱。」(大正30, 66r1b26-c1)。



《俱舍論》分別世間品(二十六)

第二節 劫及四劫 17

第一項 總論

如是已說明了剎那至年的時量，劫量不同，現在接著應當去分辯解說。頌曰：

- (89c) 應知有四劫，謂壞成中大。
- (90) 壞從獄不生，至外器都盡。
成劫從風起，至地獄初生。
- (91) 中劫從無量，減至壽唯十。
次增減十八，後增至八萬。
- (92) 如是成已住，名中二十劫。
- (93a) 成壞壞已空，時皆等住劫。
八十中大劫，大劫三無數。 18

◎ 釋會忍

第二項 壞劫

所謂「壞劫」，謂從地獄 19 有情不再受生，到所有外在的器世間也都壞盡為止。壞有二種 20，第一趣壞，第二界壞。復有二種，第一有情壞，第二外器壞。即此世間經過二十中劫的住劫之後，便有二十壞劫會到。若此時地獄的有情眾生命終之後不再受生，此為壞劫的開始，乃至到地獄中沒有任何一個有情眾生，那時名為地獄界已壞。 21 諸地獄中若有眾生必定要受業報者，業力會牽引而處置於他方地獄去受報。 22

由此可知傍生、鬼趣等界壞時也是如此。然這兩處壞時都是先從各別的本處住者開始壞 23，如果是與人、天共同雜居者，則就與人、天同時破壞。若此時人趣將

學佛轉引



壞，此南瞻部洲有一人，雖然無師相授，²⁴然卻能修得初靜慮。他從靜慮中出定唱如是言：「離生喜樂，甚樂！甚靜！」其他的人聽聞到了皆能入靜慮，命終後得往生到梵天世界。如此直到此洲的所有情眾生都盡了，以此名爲已壞瞻部洲人。東、西二洲也是以此爲例子來解說。北俱盧洲眾生壽命盡了，皆生於欲界天，因爲此界眾生不能離欲與入定。直到人趣中沒有任何一位有情爲止，爾時名爲人趣已壞。

若此時天趣四大王天將壞時，有眾生隨一法而得初靜慮，乃至並得生於梵世中。那時彼四大王天的有情眾生都已壞盡時，是名爲已壞大王眾天。其餘五欲天的例子也是同樣此種的說法，乃至到欲界無有任何一有情，是名爲欲界中有情已壞。若時梵世中隨一有情，無師長指導，而能修得二靜慮，他從定中起而唱言：「定生喜樂！甚樂！甚靜！」其餘諸天聞已，也都能入彼靜慮。而且命終並得生極光淨天，直到梵世中的所有有情都盡了，如是名爲已壞有情世間。²⁵

唯有器世間空曠而住，²⁶其它十方世界一切有情眾

生，招感此三千世界的業都已消盡，於此時逐漸有七日輪現起，諸海水乾渴枯竭，眾山洞然。所有陸地洲澤皆被風、水、金三輪焚燒燎原，加上強風吹起，猛焰燒上天宮，乃至燒到梵天宮直到灰燼無遺。自地火焰燃燒自地宮殿，非他地火災能燒壞他地的一切，由相應引起故作是言。下火風飄焚燒燃上地，即欲界火猛焰上昇爲緣引生色界火焰，其它的災難也是如此，如此之理應當知道。如此從地獄開始毀壞漸滅其處所，直到器世間整個壞盡總名「壞劫」。

第三項 成劫

所謂「成劫」，即從風開始吹起，乃至到地獄開始有情眾生。此世間災難所毀壞後，此二十中劫，唯有虛空。經過這長時間後，接著會再有與中劫同樣時間的二十成劫便會到來。這些都是一切有情業的增上力所致，空中漸漸有微細的風開始生起，這是器世間將形成前的相貌。風逐漸地增盛慢慢形成如前所說風輪、水輪、金輪等。但是，最初成立的是大梵王宮次第形成，乃至到夜摩天宮。從此之後再生起風輪

等，這就是成立外器世間。初始一有情由極光淨天歿，上升受生到大梵天處成爲大梵王。其後也有諸有情從彼歿，有的受生到梵輔天、梵眾天、他化自在天宮等。也有漸漸下降乃至到人趣的北俱盧洲、西牛貨洲、東勝身洲、南瞻部洲等處受生。甚至到餓鬼、傍生、地獄等三惡道去受生。自然法則，最後壞的必然最初成立，如果初始一有情受生到無間獄二十中劫的成劫應知已圓滿。

第四項 住劫

此後復有二十中劫名「成已住」，次第而生起。²⁷即從風開始吹起，造此器世間，乃至後時有情眾生逐漸進住。此洲的人壽經無量時到住劫時，人的壽命開始漸減。從無量壽減到極少十歲，即名爲第一個住中劫。此後十八個住中劫壽命皆有增減。即從十歲增加到八萬歲。再從八萬歲減至十歲，此名爲第二中劫，此後十七中劫例子都如此。於第十八中劫後從十歲增加到八萬歲名第二十劫。一切劫中所增的壽命不超過八萬歲，一切劫中減壽最少到十歲。十八劫中一增一減的時量，正等

同於初減劫與最後增劫，故二十劫的時量都是相等，此總名爲「成已住劫。」

所餘的成劫、壞劫及壞已空劫，雖然並無減增二十劫的差別，但是由於其時量也與與住劫相同。因此以住劫爲標準，各成二十中劫。成劫中當初劫生起時，也形成此器世間，後十九劫中有情漸住；壞劫中逐漸破壞，直到最後劫則滅除器世間。前十九劫中有情漸捨離，此即所謂的成、住、壞、空，各有二十中劫，積成八十中劫，總此八十中劫成爲一大劫量。

第五項 劫

劫的體性是什麼？唯有五蘊²⁸。經中說：「經過三劫阿僧企耶（無數）精進修行，方得以成佛²⁹。問：於前面所說四種劫中，積聚何劫才能成爲三劫無數？答：累積前面所說的大劫成爲十、百、千等大劫，直到累積成三劫無數。既然稱爲無數，爲何又說三劫呢？「無數」一詞並非說它是不可數之意。《解脫經》說：「六十數中，阿僧企耶是其中一數。」³⁰

云何六十？如彼經言。有一無餘數開始爲一，一十爲十，十十爲百，十百爲千。十千爲萬，十萬爲洛叉，十洛叉爲度洛叉，十度洛叉爲俱胝，十俱胝爲末陀，十末陀爲阿庾多，十阿庾多爲大阿庾多，十大阿庾多爲那庾多，十那庾多爲大那庾多，十大那庾多爲鉢羅庾多，十鉢羅庾多爲大鉢羅庾多，十大鉢羅庾多爲矜羯羅。十矜羯羅爲大矜羯羅，十大矜羯羅爲頻跋羅，十頻跋羅爲大頻跋羅，十大頻跋羅爲阿芻婆，十阿芻婆爲大阿芻婆，十大阿芻婆爲毘婆訶，十毘婆訶爲大毘婆訶。十大毘婆訶爲唵躑伽，十唵躑伽爲大唵躑伽，十大唵躑伽爲婆喝那，十婆喝那爲大婆喝那，十大婆喝那爲地致婆，十地致婆爲大地致婆，十大地致婆爲醯都，十醯都爲大醯都，十大醯都爲羯臘婆，十羯臘婆爲大羯臘婆，十大羯臘婆爲印達羅，十印達羅爲大印達羅，十大印達羅爲三磨鉢耽，十三磨鉢耽爲大三磨鉢耽，十大三磨鉢耽爲揭底，十揭底爲大揭底，十大揭底爲拈筏羅闍，十拈筏羅闍爲大拈筏羅闍，十大拈筏羅闍爲姥達羅，十姥達羅爲大姥達羅，十大姥達羅爲跋藍，十跋藍爲大跋藍，十大跋藍爲珊若，十珊若爲大珊若，十大珊若爲毘步多，十毘步多爲大毘步多，十大毘步多爲跋邏攙，十跋邏

攙爲大跋邏攙，十大跋邏攙爲阿僧企耶。於此數中忘失其餘的八個。³¹如果數大劫到此數中阿僧企耶，名爲劫無數。此劫無數再累積到三，經中說爲三劫無數。如果不是採用這樣方法來計算，則無法計算，故說爲三劫無數。（待續）

【註釋】

¹⁷ 參照《俱舍論記》卷十二（大正四一，一九三上）；《俱舍論疏》卷十一（大正四一，六二一上）；《大毘婆娑論》卷一三三（大正二七，六九〇下）。

¹⁸ 舊譯：(89a)說劫有多種。(90)壞劫地獄盡，乃至器世滅，成劫先於風，乃至地獄有。(91)別劫從無量，乃至成十歲，初下一別劫，次上下十八。(92)後上一別劫，乃至壽八萬，世間如此成，住經二十劫。(93a)劫成及破壞，壞住皆平等，八十名大劫，大劫三僧祇。

所謂「劫」，表長的時間之意。時間的自體，有部認爲非實有法，的無常遷流上假立它的存在。劫的體性即時間的體，法即五蘊。所謂「劫」是約有情與器世間的生滅變化名爲成住壞空。這又各分爲二十個中劫，以下頌文與長行中說明之。所謂「中劫」，在住劫中所示從最初有情無限的壽量中次第減少直到十歲爲止，所經過的時間而稱之。此世間由成住壞空各二十中劫，合此八十中劫，成爲一大劫。累積幾個大劫，即所謂三無數劫。

¹⁹ 世界的破壞最初是從有情界開始破壞，其次，再破壞器世間。在有情界中也是從下界下處開始，次第破壞到上上界，當最下處的地獄有情眾生命終之後不再受生，即是壞劫的開始。

20 壞的二種分類，第一、趣界門，當五趣壞時，其趣的有情是命終後生到天趣；第二，界壞門，是欲界的全分與色界的一分壞時。二種壞的分類是由情、非情門而分。有情壞時，因大家得定，器世間還沒壞；器世界壞時，有情沒壞，因早已壞故。依以上二種分類而有五趣、三界、有情、器世界依此而有不同見解。

21 《大毘婆娑論》卷一三三（大正二七，六九〇下）。

22 有無數三千大千世界，此世界的地獄破壞時，他世界還有尚未被破壞的地獄。

23 首先，先破壞地獄，其次鬼趣、傍生如牛馬，從人的立場應說為「滅去」。然對人類耕作、採乳等而言，應該也會產生問題。然而對此辯解，縱使是動物與人類皆有其各別一定住的本處，有所破壞時，人天與雜居動物同樣被破壞。

24 無師法然。壞劫時必然也沒有師長，自然生到上界。

25 以上有情毀壞是屬於後說，大的三災中，對於火災破壞時有情也壞滅，如此的話，

26 二十中劫時有情的毀壞是在第十九劫開始，故最後一劫開始破壞器世間。有情滅了，尚有器世間的存在。最後水災毀壞極光淨天，風災破壞了遍淨天，有情的毀壞從第二禪開始波及到第三禪。

27 依《光記》因壽命的漸減時名為「住劫」。壽命未減時稱「成劫」。即住劫時世間雖沒有變動，人類的壽命卻有增減，減時從最初的壽命八萬歲減到十歲，這時的刀兵（七日）、疾病（七個月七日）、饑饉（七年七月七日），由此漸漸增加再到八萬歲。此一減一增稱為中劫。此中劫如此經過反復二十回即成為住劫。但最初的一劫只有減，最後的一劫只有增，故說二十劫，若勘定一增一減單位，實際上只經過十九回的增減。

28 五蘊。劫的自體獨立法非實有，法是為了解而安立的語詞，法是約時間的體性說五蘊。在《俱舍論·界品》中有為（五蘊）名為世路，

是相同之意。

29 《增一阿含經》卷十六（大正二，六三〇上頁）「如我於三阿僧祇劫，所行勤苦成無上道。」

30 《解脫經》，舊譯稱《餘經》。《大毘婆娑論》（大正二七，八九〇下頁）。

31 在其它地方對於這忘失的八個是不誦，所以論主在此不列舉出來。但是阿毘達磨中有列舉出其六十數的名稱。㊦





三界皆無常

諸有無有樂

◎ 釋乙性

三界皆無常，諸有無有樂，有道本性相，一切皆空無。
 可壞法流轉，常有憂患等，恐怖諸過惡，老病死衰惱。
 是諸無有邊，易壞怨所侵，煩惱所纏裹，猶如蠶處繭。
 何有智慧者，而當樂是處，此身苦所集，一切皆不淨。
 扼縛癰瘡等，根本無義利，上至諸天身，皆亦復如是。

〈摘自《大般涅槃經》「壽命品」〉



南巴基斯坦極端乾熱，北印熱浪嚴峻

據中央社五月二十六日報導指出，巴基斯坦南部信德省高溫達攝氏四十九、五十度，同時藉由此熱對流，把當地極端的乾熱吹進北印，導致目前橫掃大半個印度的熱浪情勢更爲嚴峻。印度多地持續十多日來逼近攝氏

五十度的異常高溫，印度因熱浪來襲高溫酷熱，一週餘來已有近一千七百人喪命，創下二十年來最高紀錄，醫院人滿爲患，醫護人員疲於奔命。如此逼近攝氏五十度的高溫，不僅活人受不了，馬路也受不了，新德里馬路竟熱到熔化，斑馬線嚴重變形，高溫天氣還會持續至下個星期。



聖嬰襲美中南，德州淹大水，加州乾旱

據報導，美國五月中旬遭逢嚴重乾旱，尤其是美國中西部陷入嚴重乾旱，其中又以加州最爲嚴重，加州州長布朗（Jerry Brown）甚至於頒發州史上首度限水令，顯見乾旱情況的嚴重。

五月下旬，美國遭逢強大鋒面侵襲，暴風雨籠罩中西部至南部，從墨西哥灣到大湖區都降下豪雨，其中德州災情最爲嚴重，布藍科河的水位暴漲，打破一九二〇年以來的紀錄，布藍科河流經德州中部，滾滾濁流淹沒附近的三十五號州際公路，沿岸的溫伯利和聖馬可兩個城市成爲水鄉澤國。洪水淹沒房屋，導致居民被迫撤離家

園，暴風雨到二十四日午夜依然威力不減，氣象局擔心衍生龍捲風，已對堪薩斯、密蘇里、愛荷華和伊利諾等州發布龍捲風警報，並預測鋒面將往南推進，為密西西比河河谷地區帶來更多暴風雨。而德州與奧克拉荷馬州的大雨，卻是加州居民恨不得這些雨能分灑一些給乾旱的加州。

美國太空總署氣象專家巴澤特（Bill Patzet）說，在德州與奧克拉荷馬州的大雨，原因在於東太平洋聖嬰現象，如果聖嬰現象繼續發展，今年冬天南加州有機會下起大雨，但相對來說，也有可能豪雨成災。巴澤特警告說，聖嬰現象有好有壞，它能夠解除旱災，但水勢來得太快，也可能會造成災難，加州依賴雪水的情況，遠比德州與奧克拉荷馬州多，但是也不能過度期待聖嬰現象來解除旱象。因為在一九九七年到一九九八年之間，聖嬰現象就曾經為加州帶來大水以及大災難，當時至少有四十個郡因此受害，所以說聖嬰的到來，並不一定能解決加州的旱災。



氣候變遷，全球暖化加速

依目前所顯現出於世界各地的氣候現象而言，全球氣候普遍呈現暖化狀態，且據中央氣象局資料顯示，台灣一九一一年以來，溫度平均每十年上升攝氏零點一四度，遠高於全球平均值。近三十年來更加速為每十年上升零點二四度，達全球平均值的二倍。

中研院地球科學研究所汪中和研究員指出，台灣高溫時間愈來愈長，夏天從七月提早到五月中旬開始，結束時間則延後至九月底，甚至到十月中旬。而今年進入五月，就已經出現三十五度高溫。據他研究提出台灣的氣候，在四百年前的氣溫位置像是在京都，後來逐漸往熱帶移，現在已到馬尼拉，再過了二十、三十年後就是雅加達氣候了。就以台北市為例，在一九七六年以前，單日平均溫度超過三十度的日子，平均每年只有十一天，現在已超過四十五天，而去年更長達六十七天之多。而溫度仍然持續上升，可斷言等到了這個世紀中期的台北，恐怕將不再有冬天的現象，一年中將會有九個月的夏天氣溫。

而中央氣象局預報中心提出，台灣降雨模式也出現

變化，雖然年降雨總量不變，但降雨天數減少，平均強度增加。針對雨量問題，汪中和研究員認為，台灣的水文變化愈來愈極端。目前每年超過百分之三十的時間屬乾早期，而且持續拉長；另一方面，豪大雨強度增加，降雨集中在短時間，莫拉克風災就是三天內下了相當於一年的雨量。隨著暖化現象持續，兩極化現象會更嚴重，降雨愈來愈難掌握。而台灣南北的降雨也呈現相反趨勢，中南部雨量持續減少，約占全台四分之三的区域，東北部則是雨量增加。

因應氣候變遷，汪中和建議政府應修正施政方針，長期持續推動節能減碳，更要展開調適工作，亦即推動城市海綿化、讓農場垂直化、社區城堡化及海邊浮動化等，這些都是必須採行的方向。並強調暖化造成氣候變遷，已經影響到台灣民眾的生活，如果人人不關心，最終受害的還是我們自己。

聯合國減災辦公室主任Margareta Wahlström表示，自二〇〇四年南海大海嘯後發動的兵庫行動綱領（Hyogo Framework for Action），至今已累積了十

年的減災經驗。雖然有許多成功和明顯改善的減災成果，但不可否認的是，過去十年仍然有七十萬人死於災變，總共有十七億人生命受到某些衝擊。需高度關切的是，受到矚目的災變事件共造成一點四兆的經濟損失；一億五千五百萬的災民，從二〇〇八年開始經歷了短期或長期的災變流亡。而百分之七十的死亡人數是由地震造成，但現在超過百分之八十的災變事件與氣候變遷相關，且直接導致經濟損失、短期及長期的災變流亡。



世諦諸法，現皆無常

時毘毘沙那楞伽王復白佛言：「世尊！云何得知一切世諦法耶？」佛言：「楞伽王！知一切世諦法，如幻、如化、如夢、如焰、如水中月、如乾闥婆城；一切世諦法應如是知、如是覺、如是觀。」

〈摘自《一切佛行入智毘盧遮那藏說經》〉

前陣子因連續一週的豪大雨，各地都濕漉漉的，此梅雨也為南北各都會區市民解決了可能被限水之困境，但是也因連續豪雨帶來濕熱的空氣，導致身體濕氣較重

的人，會有筋骨痠痛的現象產生，筆者本身就是其中之一，這一週來就因濕熱空氣，而導致筋骨腰痛不已，請教了老中醫，老中醫告知是因天氣悶濕，所以有許多人因而有筋骨痠痛的現象，聞之不得不感悟於《佛說八大人覺經》中的第八覺知提到的所謂生死熾然，苦惱無量之乏味。

在《八大人覺經》中提到世間無常，國土危脆；四大苦空，五陰無我；生滅變異，虛偽無主等的第一覺悟，誠如前面所例舉之印度的火般酷熱、美國的乾旱缺水與豪雨成災以及龍捲風等災變，又如尼泊爾及其他各國的大地震等都一一展現在我們的日常生活中。就以台灣而言，五月上旬以前，梅雨遲遲不來，南北已進入乾旱期，各區域將實施限定用水，導致家家戶戶準備儲水以自救。而老天有眼適時天降甘露普施大地，化解民眾對水的渴求，近年台灣也大小地震頻頻，在在無不將四大顯示於日常生活之中，只是人們視之如常而失去知覺，難怪佛陀諄諄教誨，會以最簡單的《八大人覺經》中提到世間無常，國土危脆；四大苦空，五陰無我；生滅變異，虛偽無主等對眾生的提點。

就世界各地的氣候現象而言，全球氣候普遍呈現暖化狀態，據中研院地球科學研究所汪中和研究員提出台灣的氣候，在四百年前的氣溫位置像是在京都，後來逐漸往熱帶移，現在已到馬尼拉，過了二十、三十年後就是雅加達氣候。這也就是雖然我們腳踩著是大地，而這個大地球除了自轉外，它也將區域轉了方位，這也是為何台灣的冬天日子變短了，夏天越來越長的原因。其實筆者的愚園位居於山麓下，晨曉見旭日從山頭東昇，傍晚目送夕陽西下，而一、二十年來感受到旭日升起的山頭，已經由南山頭轉向北山頭升起，亦即升起之處越往北山頭而轉，由此可見經典所謂的諸行無常。誠如《一切佛行入智毘盧遮那藏說經》中言：「時毘毘沙那楞伽王即白佛言：『世尊！我今得此三昧陀羅尼已，覺知一切世諦之法。』佛言：『楞伽王！云何覺知？』毘毘沙那言：『世尊！一切世諦之法，如夢、如幻、如響聲等；如山水駛、如水中月、如風吹空華、如秋雲起、如珠光明、如燈焰火。如華上露、如捷闍婆城、如水上泡、如虹如焰。世尊！我已覺知世諦諸法現皆無常。』」

時下國際間除了天災地變的災難不斷之外，還有的

是人為因素，諸如人人聞之色變的恐怖組織，以及隨機殺人的非理性歹徒，這些都是災難的起源，甚至於圍繞在我們週邊的種種困惑，都會讓我們體會無常苦空的境界，如《大方廣圓覺修多羅了義經》所云：「善男子，一切菩薩，及末世眾生，應當遠離一切幻化虛妄境界，由堅執持遠離心故，心如幻者，亦復遠離，遠離為幻，亦復遠離，離遠為幻，亦復遠離，得無所離，即除諸幻，譬如鑽火，兩木相因，火出木盡，灰飛煙滅，以幻修幻，亦復如是，諸幻雖盡，不入斷滅。」

雖然已覺知世界如夢似幻無常，雖欲遠離此四大苦空，卻不知如何修習佛法要義，故謹以《大方廣圓覺修多羅了義經》中，世尊所宣說的偈言與眾共勉之！

普眼汝當知，一切諸眾生，
身心皆如幻，身相屬四大；
心性歸六塵，四大體各離，
誰為和合者，如是漸修行；
一切悉清淨，不動遍法界，
無作止任滅，亦無能證者；
一切佛世界，猶如虛空華，
三世悉平等，畢竟無來去；
初發心菩薩，及末世眾生，
欲求入佛道，應如是修習。



瑜伽現量之探討(中)

◎ 林維明／國立政治大學宗教研究所

(一)四諦觀法

四諦，又名四聖諦，四真諦是聖者所見之真理，梵語：Catvāri āryasatyāni。巴利語：cattāri āriyasaccāni。佛陀在菩提樹下證悟，至鹿野苑始為五比丘說法，即說此法³¹。依之而修道證悟者稱為聲聞人。四聖諦即苦諦、集諦、滅諦及道諦。一、苦諦（duhkha-āryasatya）是三界六趣³²的苦報，是迷之果。二、集諦（samudya）是貪、瞋、癡等煩惱及善惡之諸業。此兩者能集起三界六趣之苦報，也就是說苦是果，而集是因。三、滅諦（nirodha）即涅槃義，涅槃是滅惑業而

離生死輪迴之苦，真空寂滅故名滅，是悟之果，四、道諦（mārga）為八正道³³。是能通於涅槃之法門。故稱名為道。為悟之因。前二諦是輪轉之因果，又叫世間因果，而後二者是還滅之因果，又稱為出世間因果。《俱舍論》言：「今說四諦隨瑜伽師現觀位中先後次第……最初觀苦，苦即苦諦，次復觀苦因。因即集諦，次觀苦以誰所滅使觀苦滅，滅即滅諦。後觀苦滅以誰為道使觀滅道，道即道諦，如見病已，次尋病因，續思病愈後求良藥。」³⁴引文指出觀四諦的順序如同人看病知苦，苦因、滅苦及尋求良藥一樣，瑜伽師就採取苦、集、滅、道的順序觀法。

演培長老徵文：



《俱舍論》卷二十三云：「此煖善根分位長故，能具觀察四聖諦境及能具修十六行相³⁵。觀聖諦修四行相：一非常、二苦、三空、四非我；觀集聖諦修四行相：一因、二集、三生、四緣；觀滅聖諦修四行相：一滅、二靜、三妙、四離；觀道聖諦修四行相：一道、二如、三行、四出……頂亦如煖具觀四諦及能具修十六行相……忍法有下、中、上三品，其中下、中二品與頂法同謂具觀察四聖諦，及能具修十六行相。」³⁶。引文指出從煖位、頂位、下忍及中忍位俱修苦、集、滅、道四聖諦而每一諦各有四個行相，合計為四諦十六行相。由於每一諦四行相，均有欲界（稱為下界）及上界（即色界、無色界）之別，故成爲上下八諦三十二行相。

有關此十六行相的差別可說明如下：

(1) 於苦諦觀五蘊：第一觀非常行相——有情的身體是因緣的假合，根本不是常住的實相。第二觀苦行相——有情的身心根本就是行業報應的苦果，無法出離苦海。第三觀空行相——我人的身心根本沒有實體的我可得，不過是由五蘊的假和合，是空的假相。第四觀

非我行相——我人是五蘊因緣的總和，並沒有實我（非我）。

(2) 觀集諦的惑業：第一觀因行相，觀惑和業爲感（未來）苦報的原因，恰如種子。第二觀集行相，觀惑和業是報感未來果的煩惱法。第三觀生行相，觀生爲相續三界果報的煩惱法。第四觀緣類相，觀緣爲來生苦果的緣法。

(3) 觀滅諦的涅槃：第一觀滅行相，觀涅槃是清淨，是滅盡雜染法所得的果報。第二觀靜行相，觀涅槃是斷離貪瞋痴三毒的煩惱，故是靜。第三觀妙行相，觀涅槃是離一切憂患的妙法。第四觀離行相，觀涅槃是遠離一切災禍的離法。

(4) 觀道諦的無漏智：第一觀道行相，觀道是爲凡夫位至聖者位——無漏智的唯一法門。第二觀如行相，觀無漏智是契合真如的至理，故是如。第三觀行行相，觀無漏智是趣向涅槃的行。第四觀出行相，觀無漏智是使我人永遠脫離生死苦界的道。如此在苦、集、滅、道四

諦中各觀四行相，並以四諦的真理來斷除煩惱，是謂四諦十六行相。

《俱舍論》卷二十三云：「瑜伽師於色無色對治道

等一一聖諦行相，所緣漸減漸略，乃至但有二念作意，思惟欲界苦聖諦境，齊此以前名中忍位。從此位無間起勝善根，一行、一剎那，名上品忍。此善根起不繼續故，上品忍無間生世第一法。如上品忍緣欲苦諦，修一行相，唯一剎那。」³⁷。此引文指出中品忍初觀上、下八諦及三十二行相，然後漸減漸略，行相所緣乃至極少，唯以二心觀欲界苦，如苦法忍，苦法智位、齊此名為中忍位滿；上忍只觀欲界的苦諦下的一行相於一剎那間修觀。世第一法如同上忍位一樣也是只觀欲界的一行相，於一剎那間入見道的聖位。引文中所稱「一一聖諦行相所緣漸減、漸略」就是俗稱「減行減緣」。其修行的方式可簡述如下：

在欲界的苦諦有：非常、苦、空、非我四相，乃至上界的道諦有：道、如、行、出等四行相所以計為上下八諦三十二行相。此中：

(1) 第一周先從欲界苦諦下的非常下手，次第漸進，一步一步觀至上界的道諦。但這時只觀：道、如、行，而省略「出」行相。這種觀法因漸次在減少行相故叫做「第一減行」。

(2) 第二周又從欲界苦諦下的非常開始，漸次觀至上界道諦下的道、如，而省略「行」行相。這是「第二減行」。

(3) 第三周又從欲界苦諦下的非常開始，漸次觀至上界道諦的道行相，而省略「如」行相。這是「第三減行」。

(4) 第四周又從欲界苦諦下的非常開始，漸次觀至上界道諦，而省略「道」行相。至此上界道諦下的觀行階已減除了，這叫「第一減緣」。

在「減緣」時，本來亦有「減行」，但攝於「減緣」，故不叫「減行」。如此，於第四、第八、第十二、第十六、第二十、第二十四、第二十八等七周

「減緣」，而於其他的二十四周「減行」。這叫做七周「減緣」二十四周「減行」。所以第三十一周復可減三十二行相中三十一行相，而只存欲界苦諦下的非常行相。

也就是說：第三十一周只觀欲界苦諦的非常行相。

而於三十二周，重新觀欲界苦諦下的非常，及至中忍的滿位，其後就進入上忍。這叫做一行二剎那觀。因第三十一周與第三十二周觀同一行相，故叫做一行二剎那。

一行二剎那的行相（第三十二周的行相），如上所言不一定要觀「非常」，是依根機而定。若鈍根而我慢增者，即留非常行相；懈怠增者，即留苦行相，如利根而我見重者，即留非我行相；所見重者，即留空行相。³⁸

四、瑜伽現觀問題的探討

（一）瑜伽現觀的問題探討

現觀（*abhisa maya*）有通達、現證之義，在《阿含經》中譯為「正觀」或「真實觀」。而在《俱舍論》

〈分別聖賢品〉中真諦譯為「正觀」，而玄奘為「現觀」。即明白認識諸法，通達實證諦理。《阿含經》中的：「得遠塵離垢，於諸法生淨法眼，即可知其已證世第一法而入見道。」³⁹。就是現觀之義。《阿毘達磨大毘婆沙論》對瑜伽現觀的論述，包含問題部分和其他不同論者的論說。其問題有五項，說明如下：

（1）觀苦的問題：觀苦諦在欲界是入道的根本，佛陀在《雜阿含經》中，無時無處不以觀苦、知苦、離苦等諄諄之言來教導弟子們，因此「世第一法」也是由觀苦、知苦、離苦的教義而來，苦為人最切身的感受，以下就來探討見道位中單說觀苦諦的理由。其問答說明如下：

問：在見道位中具觀四諦，為什麼單說觀苦諦耶？
答：因相粗而明顯。

問：四種行說相皆現觀苦，為什麼單說苦行相呢？

答：理應完整解說，而沒有說的原因是：因為其中尚有其他不同的說法之故。

論主並沒有多加說明，何以但觀苦諦的疑問。而其

他不同論說部分，有多種的解說法，如先現觀欲界之苦，後合現觀色、無色界之苦；過去如來皆在諦首，標明苦之名而修；苦行相唯屬苦諦；順厭心；易可信受；顯而易以智知。④

苦、集、滅、道此四諦，在整個修行過程中，苦諦為修行的起點。人間之苦粗而顯，所以易於棄而生起修行之心。單說苦行相的目的，係因為易於明白，苦行相的苦，在日常生活中俯拾可得。人人為不同程度之生、老、病、死等諸苦所迫。單說苦行相，尤其是欲界的苦，更是易於了解之事，正如論說所舉的順厭心、易可信受、顯而易以智知的種種說法。

(2)現觀方面的問題：佛陀在世時的修行者，皆須有現觀的修行。而現觀的對象往往都是以切身相關的人事物為主。以下二道問題，問修行者在修觀時，其觀的對象是鎖定在那一界的苦諦呢？論中之問題如下：

問：為何行者於見道位中，先現觀欲界之苦，而後合現觀色、無色界之苦呢？

答：粗細不同之故。

問：像這樣色界之苦粗，無色界之苦細，為何行者能俱時現觀呢？

答：以觀行者對於定、不定二界的差別而起現觀之故。

其他尚有不同論說，也在論中列舉比較。④這是修觀時間先後的問題討論。先觀欲界之苦，因為不定之欲界易於起觀，之後再合觀色和無色界之苦，因為定界的苦細不易起觀，毘婆沙論主在此，初步總合各種說法來說明先現觀苦諦的理由。對於為何世第一法非無色界繫的疑點上；論主解釋為色界中有遍緣智，可以緣上界、下界，也可緣自界，所以世第一法為色界所繫；然而，無色界中沒有遍緣智，只能緣自界和上界，不能緣下界，所以沒有世第一法。

(3)反詰問現見的問題：反詰問現見的問題部分如下：

問：如果對於色、無色界之苦不能起現見的修行者，行者如何在彼處起現觀呢？

答：現見有二種：(一)執受現見；(二)離染現見。

所觀的修行者對於欲界的苦，具有二種現見；而在於色、無色界的苦，只有離染現見。

反詰問現見問題，其中有一譬喻：就像商人有財物兩擔，一自擔之，二使人擔，於自所擔的具有二種現見，是所謂：輕重現見以及財物現見；於他人所擔的，唯有一種，為財物現見，此亦如是。

此喻正可以說明執受現見和離染現見的輕重緩急，如其他不同論說所說：苦近；不善；現觀法在得以成就異生性者（凡夫）中，得以首先生起；可斷不善、無記二種結；異生位謗苦諦之時，先謗欲界之苦，入聖位信苦諦之時，也先信欲界之苦。所以是先觀欲界苦諦，而後再合觀色、無色界之苦。④②

(4) 現見和辦事的差別：修行者的修行程程度到了能夠生起聖道的時候，應該先了脫欲界之事，而後合併修辦色和無色界之事。也就是說：在見道的過程中，先分別修辦在欲界所應斷應斷之事，而後合併修辦在色、無色界所應斷應了之事。其論中相關問答如下：

問：現觀、辦事有何差別呢？

答：沒有差別的說法是：現觀也就是辦事；有差別的說法是：只看到名稱不同也就是差別的不同，所謂：這名為現觀，這名為辦事。

本問題主要論述現觀和辦事此二名相的差別，聖道起時，先辦欲界的事，而後再合修辦色、無色界之事，而所辦事也就是現觀。雖然說是沒有差別，但也還是有諸多不同的解說，就像不同論說的說明，所謂現觀是：通達所緣、智現觀、智遍知、無間道所作、剎那等。而辦事是斷諸煩惱、斷遍知、解脫道所作、相續等。比較此二者可以分別出，現觀偏屬外顯的智，是能知的智；而辦事則偏屬於定，傾向於內心的修為；所以說現觀和辦事同樣是智的作用，細究其詳細內涵，也還可以有內外顯的差別的。④③（待續）

【註釋】

31 宋立道《轉法輪經》T2, no.109 及 no.110。pp.503-504.;或緬甸帕奧禪師的《轉法輪經》註釋本。

32 三界是欲界、色界及無色界，六趣是指天、人、阿修羅、畜生、鬼及地獄。

33 八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念及正定。此八法盡離邪非，故為能趨向涅槃之行法。

34 《俱舍論》卷二十一，T29, no.1558, p.114, a4-13。

35 行相是指心（心王）及心所所具有之認識作用或所映現之影像狀態。心、心所以各自之性能遊行於境相之上，又行於所對境之相狀，故稱為行相。最常見者，如「四諦十六行相」，即小乘佛教用以觀四諦修習內容。於此觀悟過程中，修行者對苦、集、滅、道四諦各自浮現四種影像於心而分別解了。映現於心之影像，說一切有部，認可直緣心外之境，故以心、心所為能緣，以心外之境為所緣。在其時，心與心所所浮現之影像即為行相。《俱舍論記》卷一：「言行相者，謂心、心所，其體清淨，但對前境，不由作意，法爾任運，影像顯現，如清池明鏡，眾像皆現。」同書卷四，又進一步闡論其義，並謂「行」為行解之意，如了別之作用；「相」為相貌之意，如影像等，故以行解事物之相貌為行相。另據《俱舍寶疏》卷四載，能緣之心法於所緣之境，以品類不同，故行解於心上，亦生起品類互異之相，如鏡照物類，於鏡面上有種種像差別之相。《俱舍論頌疏》卷三，亦舉例明說：「如緣青境，心及心所皆帶青上影像，此識上相，名為行相。行謂行解，即能緣心也；相謂影像，即行上相也。行解之相，名為行相，依主釋也。」，慈怡主編，《佛光大辭典》，頁2556。可參考相關經文如《俱舍論記》卷一：「若言行相有其二種：一影像名行相；二行解名行相。前為相對辨差別故作用名行解。影像與行相名，據義不同實有差別。論行相名兼通行解，無慚四句言行相者，即是行解相

故。名為行相，更有餘文准此通釋，如是名為一種差別。」，收入

《大正藏》，T41, no. 1821, p.26c。

36 同註34, p.119, b14-c5。

37 《俱舍論》T.29, no.2558, p.119, c8-14。

38 以上引用楊白衣《俱舍要義》p.235-237。

39 引吳老擇之著作《婆沙論》次第修行道與世第一法》p.10。

40 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷三，T27, no.1545, p.15, c20-16a10。

41 同註40, p.16a10-27。

42 同註40, p.16a27-b21。

43 同註40, p.16 b24-c9。





探討《楞嚴經》眼根的修行法門（下）

第三章 眼根同一如來藏

《楞嚴經》中的「會通四科即性常住」（五陰、六入、十二處、十八界），是闡明了般若思想的緣起、性空的主要道理：「因緣和合虛妄有生；因緣別離虛妄名滅。」¹⁸佛法中的智慧，即是了達諸法緣起性空的道理，這節將探討「眼根」之本質是不生不滅的，《楞嚴經》卷三云：

阿難！即彼目精瞪發勞者，兼目與勞同是菩提，瞪發勞相，因于明暗二種妄塵發見居中，吸此塵象名為見性，此見離彼明暗二塵畢竟無體，如是阿難當知是見非明暗來，非於根出，不於空生。¹⁹

◎釋慧文《淨覺僧伽大學大乘佛教思想研究所

根據上述經文，以下分析「眼根虛妄，非真實因緣，亦非自然而生」：

一、譬如有人，無緣無故，眼睛不轉動，瞪久了眼睛就發生疲勞，就會看到空華的勞相，這空華是由眼睛和疲勞的作用所產生的，亦即都是菩提真如自性中所表現出來的疲勞現象。

二、由於有明、暗兩種虛妄的塵境，這兩種塵境會粘著湛然不變的見性，使人們發生能見的性能，這種成為能見的作用，我們稱之為「見性」。

三、這個「見性」並不是從明、暗的色塵中來，也不是由眼根而出，更不是從虛空所生。

原因是什麼呢？經云：

何以故？若從明來，暗即隨滅，應非見暗，若從暗來，明即隨滅，應無見明，若從根生，必無明暗，如是見精本無自性，若於空出，前矚塵象，歸當見根，又空自觀，何關汝入，是故當知眼入虛妄，本非因緣非自然性。²⁰

如以下加以說明：

一、假若「見性」是從「明」塵而來，那麼看到黑暗時，「見性」也應該隨著「明」塵而消滅，為何又可以見到黑暗呢？（說明能見的作用，不是從眼睛所看的明暗色塵境界而來）。明（來）——↓暗（滅）

二、假若「見性」是從「暗」塵中來，那麼看到光明時，「見性」也應該隨著「暗」塵而消滅，為何又能見到光明呢？（同上）暗（來）——↓明（滅）

三、假若「見性」是由眼根而生出的話，那麼眼根裡並沒有具備明、暗這兩種色塵，又怎麼去看到光明

和黑暗呢？又「見性」是從眼根來，當沒有明、暗二塵的時候，這個「見性」就無塵無體，眼根就沒有辦法生起能見的作用，則失去了能見的自性（說明見性不從根來）！眼_{不具明暗}——↓見性（不起能見的作用）

四、假若「見性」是從虛空所生，那虛空即具有能見之性（成為有情識的東西），便不是虛空了，而且只是虛空自己在看，與你的眼根見性又有何關係呢？（破除見性不是從空而來）虛空（無情識）——↓見性（有情識）_{不相干}

五、所以，眼睛能看見外界有明、暗二塵的「眼根」，都只是時間、空間裡的暫有之幻化相而已，而「眼根」不因光明、黑暗、眼根、虛空而生，所以不是因緣所生；可是「眼根」也不離因緣（光明、黑暗、眼根、虛空），所以也不是自然性！

這段經文，用龍樹菩薩的中觀四門不生的道理分析，《中論》云：

諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無

生；因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。²¹

「能見之性」：

- (1) 「非明暗來」——不他生。
- (2) 「非於根出」——不自生。
- (3) 「非明暗來+根出」——不共生。
- (4) 「不於空生」——無因生。

以上透過層層之分析，即可清楚了達「眼根」的真相，只是「因緣和合，虛妄有生，因緣別離，虛妄名滅」，是菩提真如自性「瞪發勞相」罷了，了知凡所有相皆是虛妄的，如此就能夠破除我們對「色塵」的一切執著與感受。

第四章 阿那律陀「眼根」圓通法門介紹

《楞嚴經》中有廿五圓通，這廿五圓通的緣起，乃是在座諸大阿羅漢及菩薩們，把自己最初悟道的那一念心，是用什麼方法修行，而能夠證得羅漢果或菩薩位？

每位聖眾依次向佛報告，前前後後加起來一共有廿五聖，所以就講了廿五圓通，這廿五圓通就是入道的方便。

由於每個人的悟道因緣、方法各不同，就看是從那個地方悟道，從什麼地方去修證入三摩地。廿五圓通，每一位聖者都有他的方法，有什麼方法？依據六根、六塵、六識、七大，加起來共十八界，這十八界都可以悟入；六根有眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，依據這六根都可以修證圓通；乃至外面的色、聲、香、味、觸、法六塵的境界也可以修三昧，以及根塵中產生六識也可以修證圓通；最後七大為：地、水、火、風、空、根、識，這些都可以修證，所以我們要先瞭解這些修證的方法，再看依據什麼方法來修證，這些方法一共有二十五個，法法平等，依據任何一個方法，最後都可以契悟到圓通的境界。

這一章是介紹阿那律陀尊者是一位後天眼盲人，佛陀教導他利用眼根中的見性來修證，不但見到自己的本心本性，證得圓通，並且成就「天眼第一」的名號。在

闡明要如何利用見性來修證之前，先敘述佛的十大弟子之一的阿那律陀尊者。《楞嚴經》卷五云：

阿那律陀，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：我初出家，常樂睡眠，如來訶我，為畜生類。我聞佛訶，啼泣自責，七日不眠，失其雙目。世尊示我，樂見照明金剛三昧，我不因眼，觀見十方，精真洞然，如觀掌果，如來印我，成阿羅漢，佛問圓通，如我所證，旋見循元，斯為第一。²²

這一段經文是述說阿那律陀尊者修行的經歷：我最初出家時，很喜歡睡覺，每次聽佛說法的時候，就會打瞌睡，有一天佛陀就非常嚴厲訶責我說：「咄咄何為睡！螺獅蚌蛤類，一睡一千年，不聞佛名字！」我聽到佛這樣訶責後，便心生大慚愧，發奮精進，連續七日七夜不睡眠，因為眼睛必須以睡眠為食，因此瞎了雙眼。

於是佛陀大慈大悲教導我，從心去修習三昧、禪定來看世界，真正能看到事實真相的不是眼睛，而是去找能看的這念智慧心，到底是誰在看？這念心不攀緣、不

執著、不顛倒、不起煩惱，把心收攝在自己的本心本性當中，不管行住坐臥或動靜閒忙，這念心不被外面的色塵所轉，自己的心要保持清清楚楚、明明白白，必須時時刻刻迴光反照。如此照了本有的光明自性，不生不滅，由此修習成就，這一個法門，稱為「樂見照明金剛三昧」，也因此證得半頭天眼。

阿那律陀尊者眼睛雖然瞎了，卻不用依靠眼睛，只靠這能見之性，反而心洞達無礙，能看見十方世界，如有眼人看見手上的菴摩羅果一樣，並且成就阿羅漢，得到佛陀的印證。如今佛陀問那一個法門最為殊勝，就如我所親證的，我把能見的心收攝回來，往內照著圓明的真見，迴脫根、塵的黏縛，而能返見見自性，我認為這一個法門，是最為第一。

阿那律陀雙眼雖已失明，卻沒有被眼睛所限制，他依佛陀的教導修行，反而證得天眼第一，也啟發智慧之眼，他是用心去觀察這世界，所以看不一定用眼睛看，而是要用心看，所以手也能看，耳朵也能看，我們怎麼樣去看？在《楞嚴經》言：

如眼觀見，後暗前明，前方全明，後方全暗，左右傍觀，三分之二，統論所作，功德不全，三分言功，一分無德。當知眼唯八百功德。²³

在比較六根功德中，眼睛只具八百功德，只能看前方，不能看後方，左右只能看三分之二，隔著一張紙就看不到，其實六根是互通的，我們因為執著六根的作用，反而為六根的作用所限制，在《楞嚴經》講「顯見是心」，六根能互用，如手指能識字、耳能識字。因此我們要回歸能看的這念心，依根中的不生不滅性起修。那麼如何修呢？依據《楞嚴經正脈疏》卷五註曰：

初於見中，入流忘所，所入既寂，明暗二相，了然不生，此則位齊初果，即應心光漸發，如是漸增，見所見盡，此則位齊七信四果，即應大發本明，徹見十方也，然既同於圓證，則盡見不住，乃至寂滅現前。²⁴

筆者將此註解以圖表四（本文後）說明阿那律陀眼根解結次第。

我們知道阿那律陀最大的障礙是眼根，但他卻從眼根中得解脫，眼根法門和耳根法門是相通的，都是反見見自性，不攀緣、不執著外面的色塵，而是要「入流」。所以修行總是要找到一個入門，沒有找到入門，心就與道不相應，找到了入門，自然而然能夠契悟，就能夠把障礙轉為功德。

第五章 結論

人是無法離開有相，我們每天眼睛所看到、耳朵所聽到、行住坐臥、衣食住行，那一樣能離開相呢？絕對沒辦法離開相，這都是假相。因為我們所見到都是一個心、一個境，你怎麼樣離開這個相？所看到是山河大地、日月星辰、事事物物，這都是相，你怎麼樣在有相當中來離相？假如這道理悟不到，看到什麼地方都起煩惱，禪宗祖師說：「不要逃境安心」就是這道理，因為這個境就是相，你看到這個不順眼、看到那個也不順眼，心裡面一定會起煩惱。也就是說我們在日常生活中，每一件事情都要面對現實，以眼根來說，看到境界，一有好壞的感受就是分別，若知好壞美醜，而不生

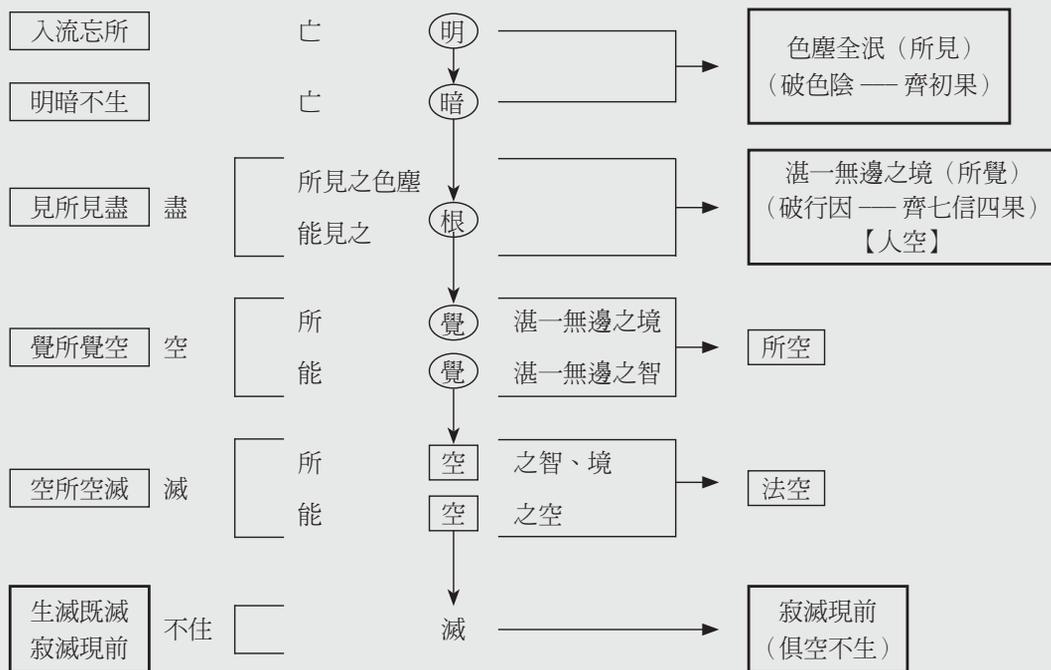
貪愛、不生厭惡，沒有取捨，眼根就得清淨。經常在日
常生活中起觀照，不離色聲香味觸法，亦不入色聲香味
觸法，且運用五塵廣做佛事，大乘佛法就是如此，不即
不離，不入不入，六根門頭就得清淨，六根就得解脫，
繼續用功，到最後六根歸一，六根就可以互用。這就是
在日常生活用功法門，日用當中一切現成。這念心
時時刻刻作主，行住坐臥都是道，就是隨緣依根起修，
「眼根既返源，六根成解脫」。(全文完)

【註釋】

- 18 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》第
十九冊，頁二七上。
- 19 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》第
十九冊，頁二七下。
- 20 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》第
十九冊，頁二七下。
- 21 《中論》，《大正藏》第三十冊，頁五中。
- 22 唐·般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，
《大正藏》第十九冊，頁一三〇上。
- 23 唐·般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，
《大正藏》第十九冊，頁一三二下。
- 24 明·真鑑述《楞嚴經正脈疏》卷五，卅續藏經，第十二冊，頁307中
中。

圖表四

阿那律陀眼根解結次第





《大乘大集地藏十輪經》譯出對地藏法門之影響

—以玄奘及神昉為主—(中)

◎釋振慈／壹同女眾佛學院

二、玄奘翻譯《大乘大集地藏十輪經》之由

(一) 請譯者神昉與三階教的關係

在諸多關於玄奘的僧傳中，未曾與地藏法門有相關聯，此可分二方面證知：其一，由法師年輕時於國內學習經論過程證知，在年滿二十受大戒後，遍遊國內學習《涅槃》、《般若》及許多部派論典，但諸多經論學習中，大師仍較偏好唯識思想，故有誓遊西方取《瑜伽師地論》以解眾疑之舉。其二，也許三階教受當時隋朝年間朝廷禁行的影響，故大師與除譯該經以外，其餘與此法門未有關聯之處。

雖然玄奘本人與地藏法門無關聯，重譯《大乘大集

地藏十輪經》之舉，乃是受到門人神昉請託，昉在該經序文中自寫道：「疇諮法主重啟梵文，粵以永徽二年歲次辛亥正月乙未，盡其年十二月甲寅翻譯始畢，凡八品十卷。」²⁰在神昉尚未請求重譯前，玄奘大師手中已有《大乘大集地藏十輪經》梵文本資料，雖不能知是從印虔攜回或者是前人所留，但翻譯此經並非玄奘原來的本意。又有文獻及學者指稱神昉為三階教門人，如果真為三階教人，則昉請譯該經，或可解說為是三階教人為鞏固自身宗派教義，以避免社會對教義不明而產生懷疑所請。

所以首先定位請譯者神昉的身份與信仰，是否與三階教有關聯，關於此有三筆資料應釐清，以助瞭解神昉

是否爲三階教人。其一，《釋門自鏡錄》指其爲慈悲寺僧人，少小聽十輪經，而開講十輪經時，多說眾人不合讀誦大乘經，誦者墮地獄……²¹然而先確定神昉乃是新羅人²²，非中國籍，來中國後應先住過法海寺及慈恩寺。據文載資料，貞觀十九年夏六月戊戌，當時神昉時住在法海寺²³，應召入弘福寺玄奘大師譯經場中擔任譯經工作²⁴，從塔銘稱名來看，最後應歿於慈恩寺中²⁵，並未回新羅。

目前神昉於慈悲寺記載也只見有《釋門自鏡錄》一筆而已，追溯慈悲寺爲武德元年（六一八）高祖因沙門曇獻於隋末設粥救饑民因而立寺²⁶，同年並以玄會爲寺主，其自身以專弘涅槃爲主²⁷。從慈悲寺設寺時間點及寺主玄會的生年來考，該寺自武德元年時三十七歲玄會爲寺主，至貞觀十四年玄會五十九歲於原寺中歿（六四〇），慈悲寺於二十二年內應爲興學涅槃之義；又貞觀十九年神昉已在法海寺，並應召入譯場進行翻譯工作。如依《釋門自鏡錄》所說：「慈悲寺僧神昉，少小已來聽學十輪經。」至於神昉是否曾去過慈悲寺，此雖無文獻可查，然而從寺中歷史比對及寺內講說多以涅槃

爲主，且十輪經非涅槃之學說，證明慈悲寺與十輪經講學多無相關，故知《釋門自鏡錄》記載應與事實有所出入。然而《釋門自鏡錄》之後又說神昉因講十輪經，命終入地獄被火焚身，身旁還有黑烟氣等較有警世意味文字，不妨可看作時人因神昉請譯《大乘大集地藏十輪經》，及自著《十輪經抄》而將昉判爲三階教徒，並多作激烈說法攻擊，用以警示。

其二，學者湯用彤於《隋唐佛教史稿》中以現存昉之著文〈十輪經序〉具有三階教口吻，而推測昉與三階教有關。²⁸神昉曾著有，《大乘十輪經鈔》二卷或三卷、《唯識要集》十三卷、《種性差別集》三卷，但所著書籍目前皆無資料留存，唯有〈十輪經序〉一文，所以以一文語氣而來判定神昉爲三階教徒，似乎不能成爲強而有力的說法。況且如依〈十輪經序〉來看，文脈可分四段來看：第一段明世尊轉法輪，及現爲末法時代，根機差異眾多應予不同藥性以療宿疾；第二段十輪經乃末法之教，但翻譯經典已久，又譯者失傳，致使佛教內陷入辯論；第三段說玄奘訪印度取經之艱困；末段神昉請譯及該經經由重譯，後人對此經的釋疑。

綜觀序文言：「況乎正法既往，久當像末，定慧與福德異時，醇化與澆風殊運。然則一乘三乘之駕，安可以同其轍哉？若識時來在數藥性勿違，然後可以清沈痼之宿疾，體權實之同歸矣。」²⁹此段文確有雷同於三階法四卷其大旨：勸人普敬、認惡本、觀佛性，當病授藥，頓教、一乘。³⁰先前已提過，三階教教義為採錄諸多經論而成，其中又首以《大方廣十輪經》為主要依據，所以在同本異譯的序文中發現類似三階教主張，也應屬正常。上述中「若識時來在數藥性勿違，然後可以清沈痼之宿疾，體權實之同歸矣」可在《大乘大集地藏十輪經》中見到相近語句：「如來以其佛眼，如實了知一切有情補特伽羅，有貪有瞋有癡心等、如實了知是諸有情，種種煩惱病行差別。……如來授諸有情如是法藥，不令一切所化有情為四魔怨之所繫攝、不令一切所化有情背人天乘向諸惡趣、不令如來無上法眼三寶稱姓速疾壞滅。」³¹以及本經中所言：「於無明夜能示一切迷三乘道，馳騁生死曠野眾生三乘正路隨其所應方便，安立令得出離。」³²諸多文句顯示，神昉的序文所說，應是由經中所說自行整理描述，而非以三階教徒的語氣來撰文。

其三，如以神昉曾著《大乘十輪經鈔》證明為三階教門人，則也不能成為實證。依玄奘譯經院日常生活方式，在唐太宗崩，高宗繼位改元為永徽元年，之後大師回到慈恩寺，至此專務翻譯工作，每日自定課成，若白天事多不能完成，則晚上必定連夜完成，每日早齋及黃昏二時，講新經論於諸弟子及諸州前來聽學僧，而當時聽者的筆記，就成為留傳後世的疏或鈔等，如窺基的《成唯識論疏》、《俱舍論抄》都是聽閱玄奘大師的講解後所抄寫之心得，不僅窺基其他門人亦留下許多疏鈔等著書。以此來看昉撰寫《大乘十輪經鈔》，自不會覺得太突兀。如真要以此說，神昉曾在玄奘譯場譯經，又著《唯識要集》³³，唯識宗門人身份，應該比三階教徒的說法更為貼切，所以不可以昉曾寫過《大乘十輪經鈔》就證明其為三階教門人。

由此三點來證明，神昉確實不是三階教人，所以《大乘大集地藏十輪經》的譯出，並不是三階教徒為了強化該教典籍的真實性，而請具有權威性的譯經家玄奘進行重譯。然而筆者以為玄奘自身非信仰地藏菩薩，故因受到神昉請求而譯經，似乎不能構成主要動機。反觀

地藏法門在弘化時，主要經典備受質疑的情況來看，昉所留下的序文中，除了可窺知當時請求重譯的推動力，更可看到該經受到佛教內部自身所受到的辨證狀況。

(二) 《大乘大集地藏十輪經》譯出原由

從神昉的序文中，可以得知推論神昉為何請譯該經，與玄奘為何決定翻譯的一些動機，關於此可分兩方面探討：此經對末法時代影響。與該經失佚，在當時佛教中受到評辨的角度切入：

(1) 末法時代的影響：前節提到末法思潮已於隋唐二代廣為流傳，西元六世紀初，玄奘大師周履印度西域各國取經學習，但是沿途所見多為佛法衰滅現象，如《大唐西域記》中言：「夾蘇婆伐窰堵河，舊有一千四百伽藍，多已荒蕪。昔僧徒一萬八千，今漸減少。」³⁴相信逢見正法衰弱朝向凋零，沿路向印度取經的大師心中定是難過，佛世已遠，佛之教法又不振，正如經典所說，正法已由像法轉向末法時期，然而在此之時，身為佛教徒當弘傳正法為己務，使令正法輪常住，此也強化大師對於末法時代的認知與體認。這可由回到中國後，除了

奉命入宮，其餘時間將生活重心放在譯經與講譯經典上，其日復一日的單調的生活狀況，可窺知一二，目的都是冀以能將佛法延命，讓佛之正法長存不滅。

所以神昉序文說：十輪經者，則此土末法之教也。

³⁵筆者以為不可將此說完全代表神昉的個人看法，此亦透露當時佛教徒的心情，對末法恐懼、期待佛法能在世間繼續長傳外，本經譯主玄奘大師自身也含有末法思想影響，這可由大師的傳記中略知端倪：其一、初到印度時，禮佛成道的菩提樹，大師自甚傷感道：「佛成道時，不知漂淪何趣，今於像季方乃至斯。」³⁶；其二、永徽三年為造存放從印度帶回來的佛像，並怕世代更替造成經本散失，又得提防火災之害，大師本欲建石浮圖，但因花費甚大，只得改用磚造，塔完工之時，法師自述誠願，略曰：「玄奘自惟薄祐，生不遇佛，復乘微善，預聞像教，儻生末法，何所歸依。」³⁷，這種懷念佛陀，自生逢像法的嘆息，與擔心正法不久住，所攜回經卷散失的造塔舉動，說明大師自身也存有對佛滅已久，擔憂佛法不長存的思想。關於法不久住的觀念，也從玄奘身上傳遞給弟子窺基，這從著書中闡明正像末三

時，劃分三時時代特色可以知道。³⁸

而此經爲末法之教，無疑是信仰者的最好心靈寄託。經中透過世尊與地藏菩薩的問答，呈顯出十種佛輪，以滅除末法時期的十種惡輪，神昉的序文則依該經卷二，說明菩薩示現、與以佛本願之力所化十種佛輪，其用意皆是爲讓三寶久住之故，故說此經乃爲末法之教，有此法可久住。又地藏菩薩以現出家聲聞形，用此形相化無慚愧者，護持開顯菩薩、聲聞、緣覺等三乘道果。十種佛輪，是爲摧滅摧滅一切諸眾生類，猶如金剛堅固煩惱，皆是爲了讓三寶常住於世而所顯說。

(2) 失佚而受廣辯：在各種玄奘大師的僧傳中，都記有大師先在國內訪學當時名師，並向其學習，但因譯經不全或有失散或師不能解，心中隱約感到不知適從，最後誓去印度取經，以解自己心中或眾人之疑。這段求學訪師教授過程中突顯出，佛教在當時所面對的窘境，經典間多有出入，或散失不全，最重要是大師自己感覺所學有疑，關於疑點不能自己或找老師解惑，由此可看出當時經典早有混亂或矛盾的問題產生。

《大方廣十輪經》想必也在大師年代產生同樣問題，譯出時期雖早在北涼時期，但因年代久遠，譯者名已失傳不可考，依前所說晉朝時，早已有以持頌地藏菩薩名號的信仰，所以筆者以爲至少從北涼至隋朝三階教興起時，地藏法門已受到一般百姓信仰。但至隋朝年間，三階教興起所帶動的力量，將地藏法門快速普及的深入民心中，此可由後來有人依《占察經》行塔懺法，及三階教被禁斷的次數、其他宗派大力評判、信徒爭先布施無盡藏院的行爲可以推知，地藏法門雖廣受一般大眾歡迎，但卻有諸多爭議點。

如依神昉於序文中：「同我者失魄於真彩，異我者大笑於淡味，謬以千里，能勿悲乎。」³⁹此處說同我者，極有可能指因爲該經年代翻譯久遠，又譯者失傳之故，所以令同是佛教徒或地藏法門信仰者失去經典真實性；而異我者可能指外道或不信此經真實的佛教內部人。對於所說爲何有同我者與異我者之說？對此不明之處，筆者又找尋相關資料，試圖找出線索。此結論在道宣律師《大唐內典錄》序文找到相關類似說明，因歷代譯經家所譯出經典注釋混亂，致使後人深入不易，而撰

寫一部收錄歷代眾經的藏錄，其序文直接點名該部經典說其竊服之喻已顯於十輪，鳥鼠之譏復彰於佛藏。⁴⁰在前面已說到三階教的立書多以十輪經為主，但因該教行持不合當時，且該教又多評論其他佛教宗派，導致諸多佛教內部不滿，認為三階教本身無自宗教義，乃用集錄方式竊取佛教經典，將該宗合理化；下一句文鳥鼠之譏，⁴¹宋本將譏以為是識，所以應是下句說明，當時三階教所宏揚的教義，已彰明勝過於真正的原始出處《大方廣十輪經》。

基於此二說筆者以為：神昉與道宣二人是同時進入玄奘大師譯經場⁴²擔任譯經職事，所以兩人所見與所聞理應不會相差太遠，所以神昉所說的同我者，應該是指時下本來信仰地藏法門之人，因為該經被三階教廣為攬用，而失去本來信仰的真彩；此異我者應該指佛教內部，因對三階教有存有意見，而對該經典的失譯，時淪滯於邪辯⁴³。至此可真正明白，序中隱約透露當時大眾因對三階教持有不同意見，連帶對該教大力採用的《大方廣十輪經》也看法不一，致使經典可信度低落，所以神昉應是鑒此，而請譯主玄奘大師重新譯經之舉。（待續）

【註釋】

- ²⁰ 《大乘大集地藏十輪經》卷10 (T13, no. 411, p. 777, b24-26)。
²¹ 《釋門自鏡錄》卷1 (T51, no. 2083, p. 806, b24-29)。
²² 《瑜伽論記》卷19 (T42, no. 1828, p. 746, a2)。
²³ 《大唐大慈恩寺三藏法師傳》卷6 (T50, no. 2053, p. 253, c23-24)。
²⁴ 《大唐大慈恩寺三藏法師傳》卷6 (T50, no. 2053, p. 253, c19-24)。
²⁵ 《四庫全書·史部·目錄類》p. 5唐慈恩寺神昉法師塔銘，唐武三思撰正書無姓名，證聖元年五月金石錄。
²⁶ 《佛祖統紀》卷39 (T49, no. 2035, p. 362, a25-29)。
²⁷ 《續高僧傳》卷15 (T50, no. 2060, p. 542, c12-18)。
²⁸ 《隋唐佛教史稿》湯用彤，高雄，佛光書局，民90年，p. 221頁。
²⁹ 《大乘大集地藏十輪經》卷10 (T13, no. 411, p. 777, a23-26)。
³⁰ 《冥報記》卷1 (T51, no. 2082, p. 788, b10-12)。
³¹ 《大乘大集地藏十輪經》卷2 (T13, no. 411, p. 732, c16-p. 733, a10)。
³² 《大乘大集地藏十輪經》卷1 (T13, no. 411, p. 727, b4-6)。
³³ 《法相宗章疏》卷1 (T55, no. 2180, p. 1139, b23-24)。
³⁴ 《大唐西域記》卷3 (T51, no. 2087, p. 882, b16-18)。
³⁵ 《大乘大集地藏十輪經》卷10 (T13, no. 411, p. 777, a27)。
³⁶ 《大唐大慈恩寺三藏法師傳》卷3 (T50, no. 2053, p. 236, c1-2)。
³⁷ 《大唐大慈恩寺三藏法師傳》卷7 (T50, no. 2053, p. 260c-p. 261a)。
³⁸ 《大乘法苑義林章》卷6 (T45, no. 1861, p. 344, b3-5)。
³⁹ 《大乘大集地藏十輪經》卷10 (T13, no. 411, p. 777, b9-11)。
⁴⁰ 《大唐內典錄》卷8 (T55, no. 2149, p. 302, c6-8)。
⁴¹ 《大唐內典錄》卷8 (T55, no. 2149, p. 302, c7)。
⁴² 《大唐大慈恩寺三藏法師傳》卷6 (T50, no. 2053, p. 253c-p. 254a)。
⁴³ 《大乘大集地藏十輪經》卷10 (T13, no. 411, p. 777, b12)。





禪七講話

離心意識

◎主講·釋日慧

時間·甲戌新正·第四日

地點·觀自在蘭若

大慧宗杲說（註一）：

心意識之障道，甚於毒蛇猛虎。何以故？毒蛇猛虎，尚可迴避；聰明利智之士，以心意識為窟宅，行住坐臥，未嘗頃刻不與之相酬酢，日久月深，不知不覺與之打作一塊，亦不是要作一塊，為無始時來行得這一路子熟；雖乍識得破，欲相遠離，亦不可得。故曰：毒蛇猛虎，尚可迴避，而心意識真是無爾迴避處。除是夙有靈骨，於日用現行處，把得住，作得主，識得破，直下一刀兩段，便從腳跟下做將去，不必將心等悟，亦不須計較得在何時，但將先聖所訶者，如避毒蛇猛虎，如經蠱毒之鄉，滴水莫教入口。

這裏說，夙有靈骨之靈骨，是當時流行的方言，意謂慧根。但我們不可因這句話而氣餒，因為誰都不知道自己是否夙有靈骨，包括未悟前的大慧自己在內。他初往天

甯依圓悟克勤禪師時，不是會私自思惟：如再經九夏不悟，則造無禪論去嗎？所以，是否「夙有靈骨」，是看當人能否真參實究而定。再退一步說，即使為來生植靈骨，也應有其必要。除非根本不相信這檔子事，那老漢也無意強人同我。

參禪要離心意識參，能離心意識思量分別，則遲鈍未必為鈍，困難未必是難。如僧璨大師《信心銘》說（註二）：

至道無難，惟嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。

此中，揀擇義同簡擇，是慧心所的作用，功在審定解了諸法，是隨順抉擇慧的。行人在加行位中，先用有分別的簡擇慧，觀察選用諸法，到見道位，此慧則轉為無分別的抉擇勝慧，由是得通達諸法無我。它在修行道上佔有極重要的地位，怎麼可以嫌它，說它不可用呢？

照教門說，有兩種情況，是所必要。第一、為展示佛道的內涵，廣說見、修、行、果，令世人信受；第二、針對印度當時各種外道的邪說，以破邪顯正，給歡喜分別法的印度人，開闢一條揀邪入正的路子。但是，這些說法都是循世俗諦語言道路導入第一義諦的方便施設，不是直入第一義諦之門。第一義諦如《般若經》說（註三）：

最第一義，過一切語言論議音聲。

《大智度論》說（註四）：

語言盡竟，心行亦訖；不生不滅，法如涅槃。
說諸行處，名世界法；說不行處，名第一義。

大慧宗杲示曾叔遲引《般若經》說（註五）：

不見舍利弗在般若會上問文殊曰：「諸佛如來不覺法界耶？」

文殊曰：「弗也，舍利弗，諸佛尚不可得，云何有佛而覺法界？法界尚不可得，云何法界為諸佛所覺？」

看他兩人怎麼激揚，又可曾著意來？

從上諸佛諸祖為人，皆有如是體裁。自是後來兒孫失其宗旨，遂各立門戶，造妖捏怪耳。

此中，所言激揚，即是激俗揚真。激俗揚真的體裁，就是教人捨棄邪正善惡等語言思惟分別，簡言之，即是離心意識修。禪宗宗師無論用公案接引，或話頭參究，都是這種體裁的運用，學道人，深思之，應可省得。

這種體裁，佛住世時是常見的。

前述周利槃陀念掃帚的案例，可不必論。

且如《大智度論》記長爪梵志得道出家因緣說（註六）：

長爪梵志見佛問訊訖，一面坐，作是念：一切論可破，一切語可壞，一切執可轉；是中，何者是諸法實相？何者是第一義？何者性，何者相，不顛倒？如是思惟，譬如大海水，欲盡其涯底，求之既久，不得一法實可以入心者，彼以何論議道而得我弟子？

作是思惟已，而語佛言：「瞿曇！我一切法不受。」

佛問長爪：「汝一切法不受，是見受不？」

佛所質義，汝已飲邪見毒，今出是毒氣，言一切法不受，是見毒汝受不？

爾時，長爪梵志如好馬，見鞭影即覺，便著正道。長爪梵志亦如是，得佛語鞭影入心，即棄捐貢高，慚愧低頭。如是思惟：佛置我著二處負門中；若我說是見我受，是負處門麤，故多人知，云何自言一切法不受，今言是見我受？此現前妄語，是麤負處門，多人所知。第二負處門細，我不受之，以不多人知故。作是念已，答佛言：「瞿曇！一切法不受，是見亦不受。」

佛語梵志：「汝不受一切法，是見亦不受，則無所受，與眾人無異，何用貢高而生憍慢？」

如是，長爪梵志不能得答，自知墮負處。即於佛一切智中，起恭敬，生信心。自思惟：我墮負處，世尊不彰我負，不言是非，不以為意。佛心柔軟，是第一清淨處。一切語論處滅，得大甚深法，是最可恭敬處，心淨第一，無過佛者。

佛說法斷其邪見故，即於坐處，得遠塵離垢，於諸法中，得法眼淨。

是時，舍利弗聞是語，得阿羅漢。

是長爪梵志便出家作沙門，得大力阿羅漢。

長爪梵志名拘絺羅，是舍利弗舅。我們看他在佛前的興問思惟，可知他的確聰明過人。他十多年的埋頭苦讀，已體會到一切法不可受的道理，由於存此見執不能自脫，是為大病。此病，《大智度論》說是邪見毒。因是毒，故立我「一切法不受」之宗，意圖難佛，不料佛根本不理他的所出宗，但一個詰問，便促使他棄邪歸正，到第二詰問，便把他送到了開不得口處，頓得信心清淨，脫出心意識的分別網，見無法，證入初道，同時，亦令侍立佛旁的舍利弗，頓入心意識寂滅的涅槃法中，成漏盡阿羅漢。

這兩種激揚：前一例是聖者與聖者對佛法激揚，以徹底顯示離言絕思的勝義諦諸法實相畢竟空性。後一例是大聖佛陀把一個縛地凡夫從黑暗的知見稠林中帶出，置於光明的大道之上。由前一例，不是我等凡夫邊事，姑置不論，後一例，卻成了我國禪宗祖師引人開悟的常法。今舉幾則人所熟知熟道的公案來談談。

一、初祖達摩啓悟二祖慧可的公案（註七）：

慧可問達摩：「我心未寧，乞師與安！」

達摩：「將心來，與汝安。」

慧可默默地過了一陣子，答復初祖達摩說：「覓心了不可得。」

達摩：「我與汝安心竟。」

二祖當時便休歇去。

所謂「休歇」，就是心意識分別皆息，躍入離心意識的無分別境中，此即超凡入聖的悟境。

二、二祖慧可啓悟三祖僧璨的公案（註八）。

僧璨問慧可：「弟子身纏風恙，請和尚懺罪！」

慧可：「將罪來，與汝懺。」

僧璨良久，說：「覓罪了不可得。」

慧可：「與汝懺罪竟。」

三祖當時便休歇去。

三、六祖惠能啓悟惠明公案。

惠明向惠能作禮，說：「望行者為我說法！」

惠能：「汝既為法來，可屏息諸緣，勿生一念，吾為汝說。」

惠明良久。

惠能：「不思善，不思惡，正與麼時，那箇是明上座本來面目。」

惠明言下大悟。

這三則公案，都在說明心要住向連心也找不著的地方去。這地方既然連心也找不著，當知就是離心意識處。禪宗祖師遇到前來請益的人，如果修行已到了成熟時機，

他們使用這種激揚體裁逗他開悟。不過，說法激揚的法式，到了六祖以後，則多不落經論的語言窠臼；一千七百則公案，都是近取諸身，遠取諸物，不拘一格的應機垂示，總以達到契證爲目的。表面看來，似乎出語不經，舉措怪異，實則無不切中，給予當人適當的啓迪，使能獲得實利。至於如何教行人建立修道的基礎，大慧以前，禪宗文獻，似無具體紀錄，很難考定；大慧以後，則分爲看話的話頭禪和觀心的默照禪兩系，而話頭禪尤盛。私意以爲話頭禪確是逼上百尺竿頭的最好方法，是通達離心意識處的一條直道。

【附註】

- 一、《大慧普覺禪師語錄》卷二十，《大正》四七·八九七中、下。
- 二、見《指月錄》卷四，第十三頁。
- 三、見《摩訶般若波羅蜜經·平等品》，《大正》八·四一三下。
- 四、見《大正》二五·六一中。
- 五、同註一，見《大正》四七·九〇六下。
- 六、見《大正》二五·六二下至六二上。
- 七、同註二，第八頁。
- 八、同註二，第十一頁。☉

感恩有您

離祖出家道業成

◎ 三慧園丁

世間難捨是親情！

爲了一心想出家的女兒，母親很虔誠的去請教一位深藏不漏的法師，問完之後，終於放下心中的一塊大石頭。

既然與佛有因，與法有緣，又有貴人——善知識相提攜，那還有什麼擔心的呢？無疑悟（附註）——從小看到大，這孩子確實與「三寶」有緣，也難怪篤信三寶的長輩們，那樣喜愛她。

說來很難相信，修行最關鍵的「三個識」完全具足，到底是哪「三個識」呢？半個多世紀，一路走來，熟識者都說「太不可思議了」！爰錄如下，博君一粲。

佛法識尊上善人，生來八字主聰明，
古今好學心清淨，了悟超方演大乘。
遷移之識好馳名，離祖出家道業成，

妙林園地



大宅安居終不定，雲遊四海顯高明。
六合識能性不偏，逢人便有大因緣，
和同事理多歡悅，雖險更安極樂天。

人生在世，各有因緣莫羨人，有人是為「還願」而來，有人是為「報恩」而來，有人是為「還債」而來，也有人為「討債」而來……。相信更有不少人，是為完成菩薩道未竟志業，勤修戒定慧，莊嚴佛淨土而「乘願再來」。

至於「離祖出家道業成」，如此一大事又談何容易！「未披袈裟嫌事多」，哪知「披了袈裟事更多」。也不是「出」了「家」就是「人天師範」、「人上人」。即使是好鐵一塊，也要千錘百鍊才能變成鋼！何況修行這條路，不可能無災無難，一帆風順。你必須意志堅定，才能度過重重難關，化險為夷。更不要忘了，生活中大大小小，不管順心不順心，一切的一切，都是你修行道上的「增上緣」，一以平常心面對，千萬不可逃之夭夭，或起煩惱心；這一切都在考驗你的道行，磨練你的心性，你要歡喜接受，更要逆來順受，甘之如飴。在不斷的考驗中，不知不覺，無明漸除、業障日消，執著放下！不錯過這寶貴的機會，你的IQ、EQ、AQ等才能一天天成長。誠如〈石屋清珙禪師偈〉所言：「心田不長無明草，覺苑常開智慧花。」

如果你能夠乘風破浪不被考倒，有一天，你會衷心感謝所有修行道上給你出難題的人！因為他們的不假辭色，不講道理，甚至冷峻無情，絕不寬貸，才能成就你菩薩

六度萬行中最最困難的「忍辱波羅蜜」！

「人生不能重新來過，可以重複演出的是戲劇。」雖然「人生如夢」，「人生如戲」，天下事亦無不可「放下」者；但在「放下」之前，你有勇敢「承擔」嗎？你好好「努力」過嗎？如果你已經「盡心盡力」了，可以問心無愧，亦可了無遺憾。常聽年輕人說：「只要我喜歡，有什不可以。」、「我的人生我決定。」但別忘了接下來：「我的人生我負責。」

佛言「一切唯心造」，超凡越聖一念心，一切全看你多生多世以來，如何發心，如何修行？因為真正掌握命運、扭轉命運的舵手，正是你自己啊！

奉勸諸同道，切莫忘了「本心」——學佛「初」發「心」！常懷慚愧心、懺悔心、精進心，不斷充實自己，學德兼優，身心一如，身體力行，廣修福慧，才能自利利他、自度度人，「上報四重恩，下濟三途苦」，才不負當初發大願、立大志割愛辭親之一片苦心。

在此，敬祝全天下的父母平安快樂！

【附註】

無疑悟：「不疑不悟」之簡稱，道道地地的禪門用語——「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟」。

有兩種解釋：(1)、沒有錯，正如心中想的一樣；(2)現代人誤作沒料到、沒想到。

這裡指第一種解釋。由此不難理解禪佛教對閩南及台灣，在語言、文字、文化上的影響。





生活與自在

「正念」公公

◎ 宗平

最近，我又博得「正念」公公的美名，這都要感謝「蓮花基金會」的好意。

去年有學生到基金會報名上「宗教師」的課，課程中「正念」內觀——正思維是重要訓練之一。因逢該會二十周年紀念，感恩主辦單位的慈悲，每位學員發了兩件上面印有「正念」二字、孟加拉製純棉T恤，粉紅蓮花色彩，可能有人覺得漂亮了點，不好意思穿。平日運動常穿T恤，既舒適又方便，美麗的蓮花T恤就此落到我這兒。

一向「隨緣率直」的我，當然不會拒絕，更不會刻意去買五顏六色的衣服，日常穿的不是灰色，就是咖啡色系列，不必像在家人出門前要費盡心思去想如何搭配。這也是當初我決定出家的原因之一——可以過最簡單、樸素的生活。

出家人穿粉紅色衣服運動的很稀有，還沒出門，就引來不少奇異眼光，「是粉紅蓮花色，有何大驚小怪的？」或許在國外讀書時，已經養成穿休閒服、T恤、運動鞋等運動的習慣，久而久之便習以為常。

可見生活「習慣」對人的影響，遑論思想、行爲。年踰百歲之日本名醫作家日野原重明醫師之現身說法「快樂的十五個習慣」，實在給我們很大、很好的啓示。（可

參考：《生きるのが楽しくなる15の習慣》天下雜誌出版二〇〇九年）

說到這裡，您一定很想知道「快樂的十五個習慣」到底是什麼？或許您早就讀過！只要照著去做，無量寶藏不求自得。還沒看過的朋友，讓我告訴您：

習慣一：心中永保「愛」的習慣。

習慣二：抱持「一切都會變得更好」的正面想法。

習慣三：挑戰新事物。

習慣四：鍛鍊自己的專注力。

習慣五：向心目中的偶像學習。

習慣六：感受他人的心情。

習慣七：珍惜有緣相逢的所有人、事、物。

習慣八：吃飯不超過八分飽。

習慣九：對於飲食不要過於神經質。

習慣十：能走路就走路。

習慣十一：與更多的同好者享受運動時光。

習慣十二：發現更多的樂趣。

習慣十三：調節壓力。

習慣十四：反身要求自己（責任總是在我）。

習慣十五：不要盲目、非理性地遷就於習慣。

誠心祝福您，願您有好習慣之養成，擁有更多的健康與幸福！





波羅蜜園地

真懺悔

◎ 釋生定

佛門半月半月的誦戒儀式，讓僧眾藉由誦戒來審查、反省這半個月來個人身口意三業的清淨與否？僧團若不能達到六和敬，大眾共住便會有無限的紛爭，混亂也會因此而生。爲了成就僧眾的道業，因此在佛陀時代即有誦戒儀式，定期每半月舉行布薩，並制定夏安居之最終日爲自恣日，希望大眾在懺悔中得到內心的安樂。

爲什麼懺悔儀式在佛門中是一件很重要事，因爲在日常生活當中可能有所違犯而不自知，須經由別人的提醒或誦戒儀式，方警覺身口意三業的清淨。故〈懺悔偈〉曰：

往昔造諸惡業，皆由無始貪瞋痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。

凡夫眾生因智慧不夠，每天從眼睛一睜開，觸對所有境界即產生好惡，喜歡的即起貪心，希望能擁有多一點，長久一些因而造作諸多的惡業。反之，厭惡之事最好不要輪到我，遠離一些，而生起瞋恚之心。彼等的貪、瞋心所，會讓我們進一步做出

更多愚痴的行爲。若能冷靜觀察爲何起貪？爲何起瞋？爲何起痴？則不難了解無聞凡夫終日在眼見色、耳聞聲等過程中起惑造業而不自知，僅爲外在的事相所迷妄，而忘卻「諸所有相皆是虛妄不實」。若能了悟一切是因緣所生法，在緣生緣滅當下體悟無常、無我，則「業」爲何生起即可明白。業，即在我們剎那剎那的起心動念中蘊育而起。起心動念無不是業，無不是過，透過這些的業因，而由身口意三業將之展現出來，成爲我們的業果，其中的環環相扣是不可不戒備小心。

因此我們必須深刻地了解所謂：「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名爲真懺悔。」一切的起心動念是善是惡皆是由這一顆心所生起，故說罪從心起將心懺。真正的懺悔必須發自內心誠實懇切地披露自己過失，徹頭徹尾了知這些過失罪惡都是發自自己內心而起，若要洗除心中的污穢，唯一究竟方法即是熄滅起心動念。這顆生起萬惡淵源的心沒有了，罪惡自然地滅去，如此方能達到「真懺悔」。《入楞伽經》：「心生種種生，心滅種種滅。」眾生妄想分別，無物而言見物，都是從心無中生有而起。了解這顆心的功能與作用，也才能對症下藥，解決自己的問題。

希望我們的懺悔儀式不是一個形式，而是能真正披露啓發內心罪愆，改過向善，使修道者能自己從專心攝意的口誦佛號，恭敬虔誠五體投地的禮拜中，求哀懺悔，懺除無始劫以來的業障。更祈求佛力的加被，消除煩惱障、業障、異熟障等三障煩惱，福慧增長，道心堅固，趣向無上菩提。☉



梵音宣法

佛樂飄飄何處聞

◎ 如誠

受周公制禮作樂影響，中國人重雅頌之音。儒學之祖孔子，很懂音樂。他在齊國聽到虞舜的韶樂，竟三月不知肉味，「不圖爲樂之至於斯也！」可謂大舜的鐵桿粉絲，不吃都能飽。比之今追星族，夫子行徑一樣瘋狂。只是，大舜少有，而偶像如新筍，層出不窮。

魏文侯問子夏：「吾端冕而聽古樂，則唯恐臥；聽鄭衛之音，則不知倦。敢問：古樂之如彼，何也？新樂之如此，何也？」少年與魏侯相仿，聽古典歌劇，睡翻的恐怕不少。要說新樂，昨記鄭衛之音，今日韓流饒舌，啾啾不絕。是唱還是唸，並不重要，重要的是令人志瀕氣衰，美其名流行。

智慧早達的中國人，夙知「五色令人目盲，五音令人耳聾」。也明白要斷去根塵，免心識受擾。因爲，若無罣礙，才能遠離顛倒夢想，達究竟涅槃。對道體這麼明白，又怎會去追逐末流術小？音樂對人影響極大，因此很早爲西方宗教套用。唱詩

班、風琴，傳教必不可少。而耶教聖歌經典，亦曲美詞雅。喜歡熱鬧的原住民朋友，對耶教接受度高，相應他們的民族性。現代人接受大量多媒體訊息刺激，感覺閥相對提高。儒教板臉說教，佛道崇古講理，確實不如耶教用音樂傳教，一錘定音具創新形象。且訴諸國力，藉商業機制遍傳於世，常能先聲奪人。

事實上，儒家經典就包含樂經。即便後來樂經失傳，儒門其他經典也常提到音樂與人生的關係。如《論語·八佾篇》：「樂其可知也，始作，翕如也；從之，純如也，皦如也，繹如也，以成。」以起始、開展、結尾三段論之，一如音樂常用之三部曲。

佛經提到乾闥婆是天庭樂師，他以香氣為食，承帝釋天之命，為諸神演奏音樂。其妻為飛天女神，一以歌，一以舞，世所聞名。許多佛教壁畫，繪有飛天女神舞姿曼妙，乾闥婆奏佛樂飄然而下。滿室似乎因此生香，若聞天樂如是莊嚴。

佛在《阿彌陀經》講極樂世界之妙好，以光彩耀目之相、和雅演暢之音，令眾悉生念佛、念法、念僧之心。六合國土，皆有諸佛出廣長舌相，遍覆三千大千世界。經曰：「彼佛國土，常作天樂」、「是諸眾鳥，晝夜六時，出和雅音」、「彼佛國土，微風吹動諸寶行樹，及寶羅網，出微妙音，譬如百千種樂，同時俱作」等。

唐人段安節喜好音樂，作品《樂府雜錄》提及欣賞音樂的標準：「歌者，樂之聲也，故絲不如竹，竹不如肉，迴居諸樂之上。」人以音樂宣洩情感，故有此說。絲竹，指的是管弦樂。打擊樂器，因聲震千里，多用於作戰。如一鼓作氣、鳴金收兵。秦人擊缶，為中原諸國訕笑。嘉賓來訪，是友非敵，當鼓瑟吹笙，怎用打擊樂迎賓？

一陣砰砰磅磅亂敲，實欠風流儒雅。

蘇軾《前赤壁賦》，記述管樂器的魔力：「客有吹洞簫者，倚歌而和之，其聲嗚嗚然。如怨如慕，如泣如訴；餘音嫋嫋，不絕如縷。」而弦樂器的威力，則有白居易《琵琶行》：「大絃嘈嘈如急雨，小絃切切如私語；嘈嘈切切錯雜彈，大珠小珠落玉盤。」

雖然人手之輕重，吹氣之疾徐，能表達一定情感，一如子期能懂伯牙的弦外之音。然喜悅悲傷，一字一句，情難禁，意難掩。是故歌喉，還居諸樂之上。即便今日，人們欣賞管弦樂團演奏之餘，對歌劇仍有莫名眷戀。三大男高音的世紀絕唱，猶然也。清唱打動人心，平民帝王，皆無可遁逃。漢李延年擅音律，為武帝獻傾城曲，曲終情未了。戰國女子韓娥，歌喉竟令聽眾時而歡喜，時而憂傷，餘音繞樑，三日不去。

如談佛樂，應著重推廣佛教理念，直白淺顯，意味深長，令經文意象化，音樂形象化。故首要基於對佛教教義理解，所創作的詞曲內涵。其次，由編曲者展現對詞曲的了解。為免喧賓奪主，唱者須做到增一分太多，減一分太少。因此，不宜由所謂天王、天后來唱。

天王一語出自佛經，四大天王之謂也。唐朝武曌初臨聽政時，與高宗並稱天皇、天后二聖。後康熙皇帝將受封天妃的媽祖，敕升為天后。此二者，一為人間聖后，一為天上聖母，故居天后之名。凡人僅憑演唱一技，敢稱天王、天后不疑。而聽者不察，隨名氣追星，若不深體詞曲意涵，佛樂豈不成了今版的鄭衛之音？

佛教梵唄，自有另種撼動人心的力量。在臺灣，梵唄可分成鼓山調及海潮音。然這都須具基本修行功底，不然頻道不同，怎麼調校也接收不到。於此兩難揀選，可以量產、價廉為標準。量產者，已有專輯數張，作品面向廣，易為眾所知。價廉者，網上有成品可下載試聽，試聽後應尊重智慧財產權為宜。

陸籍慧普法師及臺灣思婷小姐之作品，或可做佛樂入門。慧普法師擅音律，熟佛學，曾於多個大型場合領眾清唱佛樂。思婷小姐離流行樂不遠，較易接引年輕人，且她恰如其分地唱，容易讓聽眾專注詞曲。

二者作品，來源多是經咒，亦有對佛學理解而新填。有些是一曲多套詞，如眾所熟悉的《大悲咒》，就有漢語、藏語及新配詞等多種版本。另外，也把觀世音菩薩的修行故事，填詞譜曲來唱。慧普法師的《大悲心陀羅尼》，非常輕快，配上鳥鳴清鈴，令人不禁想起《阿彌陀經》的諸眾鳥、諸寶行樹，與寶羅網等微妙之音。西方三聖形象，立躍於心。

至於藏語唱誦的經咒，那種空靈與澄靜，修為不到相當程度，實難到位。這是修行素養，急也急不來。就藏語而論，思婷小姐應稍遜慧普法師。但就佛樂與流行融合，思婷小姐又熟諳閩南語，銜接不著痕跡，頗為巧妙。

佛教經典感人至深的故事，比耶教《奇異恩典》，量多且深廣。網路時代，多媒體興，加上資本社會規則已污染眾心，調整接引法門已迫在眉睫。當然，這不是拿來當成降低水準的藉口，或可看作是以彼之道，還施彼身。時代巨輪，已令大家都回不去了，不若備些清涼藥、歡喜樂，留予有緣眾生。末法之際，眾生浮沉，稍有不慎，

便被滾滾紅塵裹帶而去。我佛慈悲，法輪常轉不停。阿難多聞，留存經書，至今猶能親炙我佛。《楞嚴經》提及觀世音菩薩的耳根圓通，即受文殊菩薩青睞，推薦娑婆世界的眾生修行參考，而這也可引為佛樂之源。

多媒體者，圖文影音也，不外色聲香味觸法。經文、唐卡、壁畫、佛像，就是圖文之媒，古已有之，今又何怪？百餘年前，人類發明了電影、留聲機，用來紀錄多媒體的影音技術，至此粲然大備。長於技術，拙於內涵，正是泰西四百年的問題所在，再復興也只能上推羅馬、希臘。文明古國之存，只印度與中國。而中國是北傳佛教及禪宗重鎮，佛教在印度式微後，中國便以傳人自許。

再退一步來看，佛樂飄飄總好過靡靡之音亂竄，所謂魔音入腦爾。問題在於，我輩中人是否有此能力，為眾生開這扇音像法門。如此，便能將佛法再作弘揚宣化，普救於世。佛樂之興，非為名利，當為福田功德計。至不濟，得聞佛樂，常生念佛、念法、念僧之心。終得觀音圓通，照見五蘊皆空，無愧佛子之名。🙏

履之印

散好聚好

◎ 朱慧娟

繪畫裡，面塊重疊、線條交界，眼睛解讀成收攏和延伸，內容豐富了。舞蹈中，人群集合又陸續魚貫分離，因此情節演示，故事完整了。不論藝術，我們來談世間事。

同學會，幾拾年前的群落，一段時間就翻出來，相約見見面。大致是好人，他們問我：「現在做什麼？」還好！不問：「在哪裡高就？」只要隨便挑一個主題回答，非無所事事；接著大家聰明的用這主題來發揮，殺掉五分鐘聊天時間，下一個輪到問的人提供話題，誰也躲不掉。

在輕鬆的氣氛中，難免談及心目中最重要的家人，先生說怎樣、兒子做哪些、女兒如何裝扮；或者旅遊經驗、購屋過程、家族風雲；幾年未見的老同學，一段時間就辦個活動，大家聚在一起，把各自生活串聯一下。但世風不古，現代人講究各人作風，對面的這個人想什麼，都弄不清了，還扯家人，萬一揭出不欲人知的瘡疤，豈不是對不起啦！

妙林園地



那麼久，就參加兩次，第一次集合點在高雄世運館，離我家很近，理所當然，盡導覽任務，走過樹林扶疏、流水小橋；觀賞花鳥蟲魚，歡欣暢談。要吃中飯了，我估量到底該如何處理，要繼續當主人請客嗎？我不小氣，但討厭當大佬倌；趕緊想個自己都汗顏的爛理由，獨自悻然離開，後來才知道他們聚餐，都是當桌拆帳各付各的，我陌生緊張到防衛過當了。

這樣好，第二次在大崗山，很近卻從未去過！在地老馬推薦，涼亭飲茶縱觀台糖平坦農園，一望無際、心曠神怡。中餐在前，心情太輕鬆，捨不得分別，晚餐再續，免不了，撥手機請家人晚餐自理，很完美。怕自己迷上自我解放，反而失落規律生活、隱私蕩然，我又開始失約。

參加同學會的老同學，彼此得到第一手刻意準備好的說詞資料，會後解散心無掛礙，回到人間平凡生活；反倒是那麼多顧慮的我，沒參加，在腦中一味翻攪牽掛，真無聊。

音樂，十歲前開始涉略，則大有可為，因為保存兒童時專有的音感，指節在琴弦上挪移，記聲音也記指法，有些三部份的人還能發展出音樂情緒。舞蹈，在筋骨未僵化前經常練習，維持柔軟度，腳踝在地板上滑動，頭、肩、胸、腰……該如何擺放，也已雕塑體型，站出來，氣勢迸發。成年之後才開始學，只能自娛愚人，沒弄錯「愚」字，願意跟你講真話的知己，勸你別當事業經營，枝微末節就是不到位。

至於雕繪裝置的美術、文字傳導的學問，真是活到老學到老，加入越多人文素養越受歡迎。大嫂是畫家，大哥受影響，耳濡目染，五十多歲開始傳統繪畫，不是素人；是色彩明豔、筆法粗曠的野獸派加光影變化、風吹雲起的印象派，八年來，功夫超越藝術學歷的半數人以上。

之前，他要工作賺錢養家，所有同事、客戶、朋友，甚至親戚都和經濟沾上邊，銅臭味甩不掉，上班、餐會談的都是世界局勢、經濟脈絡、投資行情。西裝筆挺是一定要的，體面才能博得信任。最近，那些人少來往了。現在手機裡的照片，他看起來衣衫飄飄、便帽、涼鞋，背後襯以異國風景；配合素描簿中一頁頁手稿，口中敘述著生活感動，真的很不一樣。

有些人一生經歷，豐功偉業，洋洋灑灑，光聽就教人目瞪口呆；他真的充實、快樂、滿足嗎？我的鄰居做餐飲業助手，每家店平均工作兩年，現在要換第三家，每次離職前都會有些情緒磨擦、有些人事誤解；雖說義正詞嚴不為五斗米折腰，但賦閒在家當少奶奶，仍難免失落感。

我是她傾吐對象，說一些敲邊鼓的話，讓她能釋懷，儘量保持合宜的姿態。我的不沾鍋作風和她的急躁熱情，不知還能維持多久的相安無事。她的天真是我失落的少女時代，蠻珍惜灑脫奔放的互動關係，至少再兩年她要搬家，這中間我要小心一些，經營人生中一段特殊的友情。

年輕多一技之長，多一樣謀生機會，無可挑剔、非常正向的人生觀。這個信念也有人善加發揚，沒幾個月就提出新的構思，滿腦子計畫，說得口沫橫飛，爭取別人投資；這個不行，還有替代方案。總之，用掉愛他的父母、親友辛苦儲蓄的養老金，沒在他的思量顧慮中。失敗，還怪東怪西怪時運，甚至回家讓父母養，偶爾颯脾氣，給人罪受。試過幾種行業，有多少能耐，自我評估後總有自知之明吧！

現在我比較常用減法，凡是紡線做得了的，我都能從無到堪用做得來，但何必費功夫，生在工業發達世代，全身上下，春夏秋冬，單一價一百元應有盡有。做，幹嘛呀！澄清一下，編織仍孜孜不倦，我叫它是一幅賞心悅目的畫。曾經仗著一手針線活兒，以為可以是一件新買的上衣改得更合穿，領口縫小，肩變寬了；縮減肩後，袖變長了；修合袖幅，慘了，塞不進胸，復原嘛！布剪了，要接另一色的布嗎？所以二十四小時前花了我四百元的衣服比抹布還不如。

是啦！我在講生活智慧，人在宇宙萬物中算非常幸運的。要珍惜選擇機會，看清自己能量的底線。也許，三十歲前還在錯中學習；也許，四十歲前有幾次體悟。到了五十歲有多少斤兩，總明白個八九不離十吧！

人間溫暖

自我安頓與助人

◎ 葉麗華（晚晴協會理事長）

「家」最大的特別在家庭關係，它是一生一世的關係，有變化，但不會消失。或許有人面對不堪的關係而產生「斷絕」親子關係，但無法消失原有的關係，其理所當然的意念是——「家」很特別的感覺。感覺，是人類很強的力量，是一種破壞性的力量，也是往前走的動力，是很重要的生命能源。真正了解，接近一個求助者最重要的入口在「感覺」，它是千變萬化的，一個人智慧的發生乃在其感性與理性的平衡點上，而環境會讓人失去平衡。

生命從愛自己，重視自己，接觸自己開始，在去除尊敬看重身分地位下，愛自己，接近自己，因為在努力過日的當下，只有自己能做，沒有人可以替代。全人的助人方法，目前在西方亦尚未普及，個人在家庭中受影響的發展，一直讓人失去平衡，每個人都是環境的動物，故會跟隨他人走過自己的一生，全人工作是真正和人工作，和人接觸的助人工作。時常花些時間和自己在一起，才能在知性，和感性上用心照顧自己，多愛自己。一般的愛自己均著重於他人眼中的肯定價值，追求他人的肯定，所



以用功，認真努力，確實很辛苦。感性，知性的平衡，只有自己可以做，這才是真正的愛自己。

「家」是一個修煉自己的地方，若無法自我成長，則個人會很快萎縮，乾涸。人的許多行為都在所謂的貪、瞋、慢、疑之中。但，它是人的生命力所在，當你遇到事情時你必須學會自問，不要用批判的眼光看自己，勇於承認自己的貪、瞋、痴、慢、疑。在此種情況下我們會發現從小伴隨我們成長，不斷追尋的動力，原來是此「五毒」，因此你會不斷反思值得嗎？當你反思就會取得左右腦的平衡，修正，增強自己的能量，並勇於面對自己的抉擇，因此當你回首看到自己的人生你必能確定，勇於承擔自己的抉擇，因而心安理得——自在。

助人過程技巧，沒有絕對的對錯，對人的影響會不一樣是正常的。只要助人者知道自己在做什麼方向，目標清楚就OK，不是對錯的問題。而面對差異的接納智慧，呈現個人生命的實踐（對他人有利的方向），越貼近自己，越清楚。釐清過往的事件，還原各人的認知，確定當下內心的感受，讓事情不同角度的面貌真實呈現，相互取得同理。任何助人工作者均會枯竭，不枯竭者在於不斷滋潤自我，更在遇見求助者時（案主均是助人者的貴人），對助人者和他遭受的苦難，他的苦難能被你接受，他的苦難回饋是正向的，若你自己的付出是「苦」則助人者更需自我精進。

總之，清楚自己，了解自己，自我承諾，知道自己的界線，助人者與求助者在彼

此了解後重新建構新的決定，進而肯定彼此，相互鼓勵超越自己。新的世代，需求不同模式的期待與鼓勵，自己則超越原有的傳統。助人者對自己的承諾是一種自我肯定，負責的承諾，其能量來自正向的循環。由人的善意接納，真實的接觸、溝通，人與人的貼近和了解進而轉換怨與氣。

求助者要改變的可能須隨其福報、因緣，藉由愛自己滋潤能量，而行爲的改變關鍵就在自我的能量展現。助人者一定要先在自己身上觀照自我、愛自己、接觸自己。把心力和焦點擺放在對的地方，自然日日是好日，只有助人者隨時接觸到正向的自己，求助者才有可能接受到正向優質的支持與照顧。☯



清淨法音

「梵唄」的學習

◎ 麗如二元亨推廣教育班

有人說：「梵唄是清淨的法音，大梵天用清淨法音供養如來。」另外《十誦律》中記載：「如聽梵唄，其利有五：一者身體不疲；二者不忘所憶；三者心不懈怠；四者音聲不壞；五者諸天歡喜。」但是從未學過「梵唄」而不懂事的我卻認為：這樣的音聲法門令人覺得古老，無法跟上現代潮流；這樣的唱腔太落伍，為何不改旋律以符現代人的胃口？

如今上過法師「梵唄」教唱的課程以後，才深悔之前的我是多麼無知，所以佛陀一再地告誡弟子們「正知正見」的重要。殊不知當寺院早晚梵唄聲一響起：那幽雅莊嚴的旋律如雲霧繚繞，彷彿一波接一波的海潮梵韻，聆聽時往往被那種雄壯威凜的氣勢震懾，讓聆聽者不自主地屏氣凝神且肅然起敬，彷彿諸佛菩薩、眾天神護法示現眼前般的莊嚴殊勝。

話說當時我正在填寫佛學院推廣教育的課程報名表，教務長過來問我有無興趣上

「梵唄」的課，只知其一不知其二的我猶豫地不知如何回覆師父才是！因為心中有一股聲音：「我怎會去上那種課？那唸經不是那群歐巴桑阿嬤級才會想去唱的嗎？」當然我不能說出心中的偏執，就打馬虎眼地推辭：「師父，我音感不好，怕唱出來五音不全，影響其他人。」只聽師父慈悲且有智慧地說：「梵唄是心生歡喜的讚歎如來，自在地學習，輕鬆地唱誦，放下放下啊！」就是這樣的因緣之下就報名梵唄課程。誠如《金剛經》所言：「應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。」每天雖讀著經上的字句，但不是只有嘴裡念念而已，在日常生活應證落實，才是經典入於心而深解其義趣。

第一堂課是學習「九鐘十五鼓」，從來沒拿過法器的我手忙腳亂、心慌意怯。台上的法師氣定神閒、從容自在認真授課。他一遍又一遍不厭其煩地示範，爲了讓學員學得更有效率，用了很多方法來引導，例如：他不要學員僅低著頭注意在課誦本上的法器板眼的標註，就把一個一個的符號寫在白板上，甚至不顧有著舊疾的雙手，舉起手按在白板上打著拍，好讓底下的學員看得清楚跟著學。一首首的香讚佛偈唱誦下來，手是會痠的呀！卻只見法師一逕的問：「有沒有學得比較快？有沒有比較會了？」至此想要敷衍了事的我深受感動而徐徐將心安住當下，漸漸地手不忙、腳不亂、心不慌、意不怯了，「九鐘十五鼓」稍稍敲打的有模樣出來了。由於授課法師的清淨與認真，使得原先有著上完第一堂課就要落跑念頭的我，回到家竟不自覺地用手練習，想像左手執鐘槌敲鐘，右手握鼓槌打鼓，口裡喃喃念著：「咚1咚2咚

3……。」

第二堂課學員人數沒減，反增加好幾位新成員，可見「梵唄」的攝受力有多強，當然授課法師的身教更是深得人心。每當上課望著講台上的法師用心教唱，台下學員努力聽學，整個教室瀰漫著歡喜和樂的氛圍，這是何等令人動容！即使被要求上台練習敲打寶鐘鼓及大木魚時，雖打得心慌意亂、手腳發抖、荒腔走板，但每個人的學習意願仍是高昂，學習熱度依舊不退。甚至有學員生疏打擊木魚時，大夥齊心協力地幫他提點：「若人欲了知，三世一切佛，佛佛佛……。」台上台下無不是和樂融融啊！爲何如此？我想是法師上課的態度感染大家：他的真（心意純真）、他的善（念想良善）、他的美（音聲優美），使得這堂梵唄課有歌聲、有笑聲、亦有歡喜心。

除此之外，有著音樂性質的「梵唄」也起了不小的功用。其實美妙的音樂能夠調和人心，它是一種符號，一種聲音符號，可以表達人的所思所想，音樂有帶給人們美的享受和表達情感的功能。故周公在治理國家的第一步即是制禮作樂，以「禮」約束形於外的言行舉止，以「樂」陶冶藏於內的心性感受，一個人身心調和才能溫文儒雅、剛正不阿，社會秩序、人倫關係才得以建立與維繫；而「至聖先師」孔子更是重視禮樂，故言：「興於詩，立於禮，成於樂。」又說：「先進於禮樂，野人也；後進於禮樂，君子也。」也是其教育課程中六藝之首，所謂：「禮樂射御書數」。總之，中華文化之所以能延續數千年不衰，禮樂文明有其重要的影響力，古聖先賢們才會大費周章地建立制定、整理推廣，以「禮樂」來教化道德倫理，維護社會秩序的人倫和諧。同樣在佛教這樣的宗教信仰裡，也有「梵唄」此類音樂性的法門，使得佛門四眾能夠身心專一諧和。

講到專一，不免想起初上課學唱「梵唄」執拿法器的情形，往往手眼不協調，直顧著看課誦本，左右手就亂了拍子；常常心口不夠一境性，口中唱誦著，心緒卻飛走了，等回過神，已經是「輕舟已過萬重山」，而我已落了拍，遲了進度！不禁慚愧低頭吐吐舌頭，轉頭看看身旁的助教師父，正微笑地用眼神鼓勵提醒我要專注，耳中傳來法師的法語：「要有不怕丟臉的勇猛，更要有把握當下的堅持，才會學好每件事。」

「梵唄」是如此具有收攝身口意三業的功用，心無旁騖、無雜念，以恭敬誠摯的心讚歎如來。最後，抄錄玉琳國師一段法語作結：「凡在報恩者，切莫以課誦出坡為虛應故事，須知無不是佛祖秘密法門，無不是佛祖之總持門，無不是佛祖之不傳心要，無不是佛祖之自利利人捷徑。」



農禪隨筆

果園回憶錄

◎ 殘僧

歲月急馳如夢中
此山已改舊時容
日落蟬鳴僧隱處
靜坐徐徐晚來風

昔時滿山皆雜樹
今日瓜香鍋裡煮
山窮水盡本無路
手提工具慢慢鋤

不知辛苦多少日
小徑彎彎繞小築
來訪蓮友聲讚吾
感是愚公來轉世

愚公移山本不難
難在自己內心處
出家農禪因緣故
溫馨果園留晚世



禪心與纏心～何為香？

圖·文/觀心

妙林園地



圖三



圖一



圖四



圖二

《妙林》第27卷4月號【收支表】(104/05/1~104/06/30)

收 入：

1. 上期結轉	NT\$152,743.00	
2. 助印善款	10,200.00	
3. 活存息	201.00	NT\$163,144.00

費 用：

1. 稿 費	NT\$ 19,100.00	
2. 印 刷 費(妙林)	62,700.00	
3. 郵 電 費	33,142.00	
4. 雜 費	5,850.00	NT\$120,792.00

結轉下期 NT\$42,352.00

本期發行 3,300冊



教息會報



【104/5/1~104/6/30助印功德名錄】

願以此功德 消除宿現業
 增長諸福慧 圓成勝善根
 風雨常調順 人民悉康寧
 法界諸含識 同證無上道

◎劃撥帳號：41881508
 戶 名：劉英治（釋淨明）

稿費助印：2200元：釋會忍。300元：殘僧。

700元：如誠。2000元：楊久嫻。(計5,200元)

劃撥助印：574-578：1000元：釋寬慧。1000元：陳碧吟。1500元：超聖禪寺。

500元：明心禪寺。1000元：張謙佑。(5000元-80元=4,920元)

合 計：稿費5,200+劃撥4,920= 10,120元

京都之感

行旅二則

◎淨瑩／圖·文



造幣局之櫻花

大阪造幣局的櫻花

此次去日本有賞櫻的機會，但因在台灣看過了多次的櫻花，所以也不覺得有熱切之感，同行之人的雀躍與期待，並沒有感染到我，只是順隨著因緣機會，來一趟賞櫻之行。雖說如此，卻帶了一捲蓆子，打算詩情畫意的賞著櫻花，學學日人的一番風雅之事。

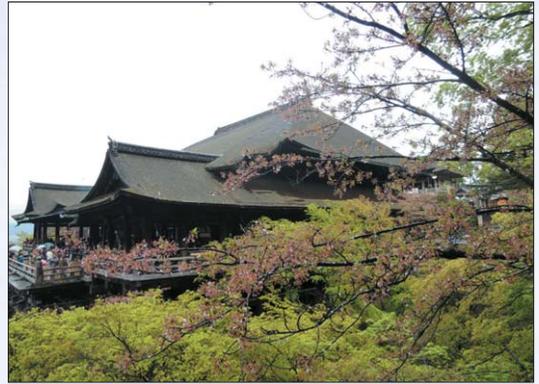
在大雨與微雨間，沿著河堤兩岸，開滿著櫻花。河川潔淨，遠眺大阪城，幽靜沈遠。抵達了大阪的造幣局，庭院裡的櫻花一片璀璨，種類繁多，言說總計有一百三十二種，共有三百五十棵。每一株櫻花都叫人讚歎！名字美、花美。水晶、普賢象、松月、靜香……，尤其是垂櫻在雨中搖曳生姿，我突然感慨先前的無知與眼界，自以為是的賞櫻原來太侷限了！不經滄海不知水，不看巫山不識雲，此次真是別開生面啊！那櫻花漫天浪漫，即使在雨中，也如此動人。一陣風過，吹雪之語顯得傳神，晶瑩剔透、嬌柔嫵媚、淡雅卻又雍容，每一株櫻花都自有特色。不知它們的評比是如何的？今年度的主櫻花為「一葉櫻」，但在我眼中，卻無分軒輊，各具風姿。有的一片雪白、有的白裡透紅、有的粉中帶紅、有的深紅、有的淺紅、有的淡黃、黃中帶綠，團團蕊蕊，目不暇給。五嶽歸來不看山，人的氣度未嘗不是如此？唯有開了眼界，才知這天地間的遼闊，而對每一件未知的事物，也始終要抱持一份謙恭敬謹之心。

妙林園地





清水寺之櫻花



清水寺

禪林寺的回首阿彌陀佛與鐘聲

說到此次去京都的因緣，肇始於這尊回首阿彌陀佛。去年年底的聚會，友人提及蔣勳的書《捨得，捨不得——帶著金剛經旅行》，書中敘及世上每一尊阿彌陀佛佛像的臉部，都是正面的，唯有這尊是向左側看的，並述及故事的來源，原是在一〇八二年二月十五日，五十歲的永觀律師一天早課時，端坐之後，經行繞佛，親見阿彌陀佛從佛案下來，走在他的前面，引領繞佛。永觀律師驚訝，呆立在原處，佛搖動永觀律師的左肩，出聲叫喚著他：「永觀，太遲了。」以淨土行人言，彌陀懇切救度眾生，呼喚眾生的悲願，在這聲「永觀，太遲了。」顯露無遺。永觀律師爲了感恩戴德，永誌不忘，請人刻像留形，傳之遠代。這尊阿彌陀佛像，高七十七公分，雙嘴緊閉，衣紋線條適度裝飾，沒有破綻，很微妙的捕捉到從靜到動的一瞬間，可見此一作品的高超技術。被譽爲「京都六大阿彌陀佛」之一，佛臉往左後方看，相當特別，人稱「回首的阿彌陀佛」。

於是決定京都一行，親睹此像並祈求遠離病苦。原是永觀律師體弱多病深知病苦，發願設立藥王院，以湯藥救濟貧病，建蓋房舍收容病患。並且栽培梅林當藥材，名叫「悲田梅」，布施果實給大眾。

四月十五日下午，遊玩清水寺及二、三年稅後，因下著大雨，估量著晚上的



清水寺之一隅



遠眺清水寺之景

行程祇園、花見小路不能成行，而臨時決定先到禪林寺，於是搭乘計程車，趕至禪林寺。在大雨滂沱中，山門外幽靜無人，石板路淨，古樹參天，綠意盎然，間雜著幾棵楓樹，點點紅葉，好一片怡人景致。與剛才清水寺的人群，截然不同，真是隔斷紅塵三千里。就在此時，傳來陣陣鐘聲，悠悠蕩蕩，這也是行前想要來聽的鐘聲啊！我們側耳細細聽著，各人神思不同，別饒異趣。也不知是否因大雨的關係，聲音有些沈緩。待鐘聲響過，便迫不及待的走向售票處。然而時間近乎四點，已經關閉票口，不能進去了。雖然五點閉園，但就是空跑了。剎時也不知如何，心想就是因為主要目的要來這地方才來日本的，現在進不得了。雖也心知因緣和合，但又有一些失落，何況答應師父為她帶一幅佛像回去。友人說到周邊看看，可有得買？卻也無商店。悻悻然只得離開，因為團體活動不知明日是否還來？不過周邊景點有南禪寺、琵琶湖疏水道，還是可以走走逛逛的。

第三天的行程是百萬遍知恩寺的市集，每月十五才有一次，人潮與器物自不必細說。只是到了下午又下起大雨來，不知怎的，原本分歧的意見，竟不可思議的又決定去禪林寺了，在近三點的時分，我們再度踏入山門。聽說禪林寺是賞楓的首選，在秋天的季節這裡是人山人海，現在是春天，何況又下著大雨，所以遊客寥寥無幾。整個園子裡，靜寂之至，獨見蒼苔之翠綠。

一走入玄關，只見二位歐美人士，一邊喝茶，靜默著對著一池清水，看來也頗識意趣，這樣的下午，在山林中，面對一池清靜，唯聽雨聲，是很幸福的。我



永觀堂之小沙彌石像



永觀堂一景

們在迴廊中的一處也坐了下來，看著雨的落處綻起朵朵雨花，在雨中的樹木花草格外清新。身心好像也被洗滌了，不知怎的我開始哭了起來。

延著長廊——臥龍廊，一殿一殿的拜過，在水琴窟處，聆聽細細水流。但是因有雨聲，不易聽出水聲，但聽說聽水聲，也是各自有各自的領悟。在複道的長廊上，眺望俯瞰山景寺院的全貌，滿目青翠、點點飛花，春明景和。

最後來到了釋迦堂、瑞紫殿，阿彌陀佛堂右側處，正是供奉這尊佛臉往左後方看，相當特別，人稱「回首的阿彌陀佛」。在微光中，眼光接上了佛眼，彷彿真的對你說著：「遲了！快跟上！」是啊！在修行的路上，已經太遲了，要更精進！佛的聲音如此催促鼓勵著，我的眼眶又開始霧茫茫一片，淚水不停的感念著佛音。

離寺前在紀念品售處，滿願的買了二張佛像、手環念珠，售貨的婦人編了三鈷松的圓結分送給大家，很特別的是那三鈷松的意涵除了智慧、慈悲之外，另一個竟是真心。真心、直心，多麼不同於一般宗教的祝福語啊！傳說三鈷松是棵非常珍貴的松樹，只要拿著這松樹的葉子，就可以得到三種福氣。

回來後想著，與這「回首的阿彌陀佛」的因緣，是多麼相應！每每想起，竟還是淚流滿面。🙏

元亨禪修營

Yuan-heng meditation centre

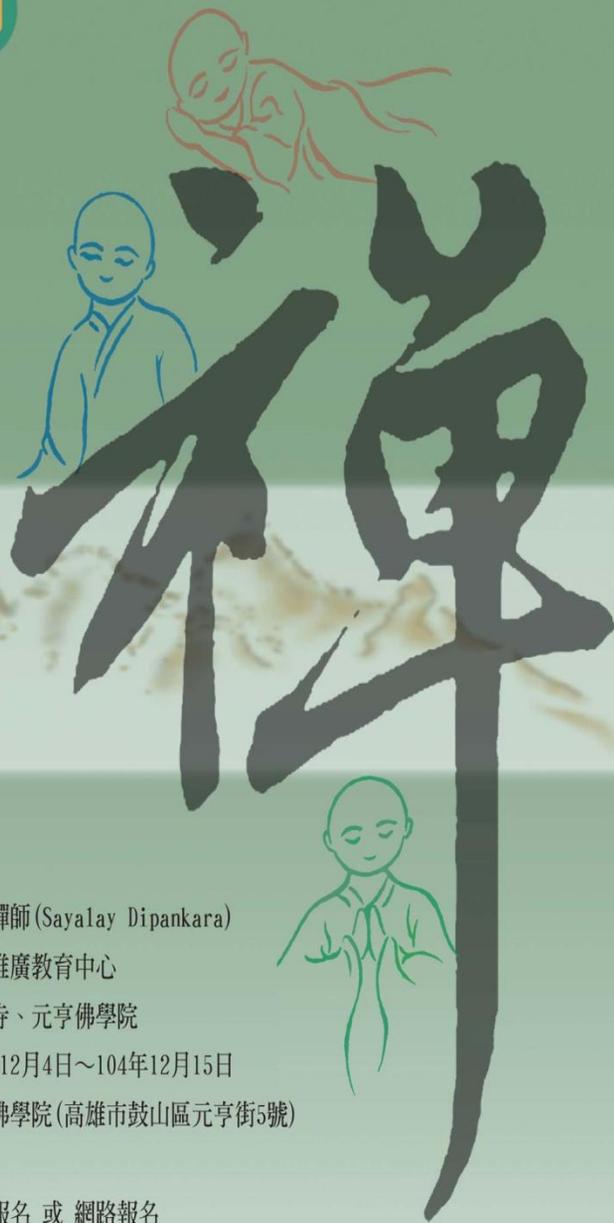
燃燈禪師

深入經藏

智慧如海

既作不善業，
終則受諸惱，
造業雖歡喜，
啼泣受其報。
造諸善業者，
終則不熱惱，
歡喜而造業，
安樂受其報。

《雜阿含經》



指導禪師：燃燈禪師 (Sayalay Dipankara)

主辦單位：元亨推廣教育中心

協辦單位：元亨寺、元亨佛學院

日期：104年12月4日~104年12月15日

禪修地點：元亨佛學院 (高雄市鼓山區元亨街5號)

費用：隨喜

報名方式：現場報名 或 網路報名

E-mail: yuanheng6@gmail.com

錄取名額：80名

聯絡電話：(07) 533-0186 ; 551-5007

網址：<http://www.yht.org.tw> (線上報名)

元亨推廣教育中心

【104年秋季課程】

課程名稱	星期	開課日期	時間	週數	費用
爵士有氧舞蹈	一	8/31-12/14	19:00-20:30	16	2000
華嚴經	二	9/1-12/15	09:00-11:00	16	免費
養生蔬食料理	二	9/1-12/15	14:00-16:00	16	2000
快樂學日語	二	9/1-12/15	14:00-16:00	16	2000
學佛儀	三	9/2-12/16	09:00-11:00	16	免費
粉彩繪畫世界	三	9/2-12/16	09:00-11:00	16	2000
中國笛	三	9/2-12/16	14:00-16:00	16	2000
敦煌舞(進階)	三	9/2-12/16	19:00-21:00	16	2000
電腦記錄片DIY	三	9/2-12/16	18:30-21:30	16	3000
大家歡唱	四	9/3-12/17	09:30-11:30	16	免費
中國文學賞析	四	9/3-12/17	14:00-16:00	16	2000
體適能瑜伽	四	9/3-12/17	19:00-20:30	16	2000
禪淨智慧	五	9/4-12/18	09:00-11:00	16	免費
攝影技術與運用	五	9/4-12/18	14:00-16:00	16	2000
敦煌舞(初級)	五	9/4-12/18	19:00-20:30	16	2000
太極拳	六	9/5-12/19	06:30-08:00	16	免費
筆禪書法	六	9/5-12/19	09:00-11:00	16	2000
大乘修行次第	六	9/5-12/19	09:00-11:00	16	免費
東東漫畫	六	9/5-12/19	14:00-16:00	16	2000
佛典選讀	六	9/5-12/19	14:00-16:00	16	免費
兒童爵士熱舞	六	9/5-12/19	14:00-15:30	16	2000
禪修		9/26-9/27 · 10/31-11/1 · 12/4-12/15	三梯次		

佛學經典

佛典選讀 / 會忍法師

以佛教的「緣起、中道」思想，引導進入佛陀的本懷。啟發、創造無限的生命力，消除生活壓力。體悟生命意義，引導正見的人生。

大乘修行次第 / 會智法師

以禪淨雙修方式，建立大乘佛教的修行次第。讓學員能在參禪當下體悟甚深佛法，契入佛陀本懷，啟發自性。

學佛儀 / 法慧法師

教授基本的佛門禮儀，以建立正確的認識。讓學習者達到身心靈的健康與快樂。享受心靈的清涼與安定。

禪淨智慧 / 丁孝明老師

以佛教的四諦、八正道為基礎，介紹禪淨雙修之要。在廣學多聞中，識自本心，斷三縛結，薄貪瞋癡，離相參禪，斷見思惑，老實念佛，斷輪迴苦。師資：正修科技大學、國立高雄應用科技大學副教授。



華嚴經 / 住定法師

以華嚴經典引導學員身心靈的愉快與安定，明白體悟人生的意義及目的。建立正確的人生觀與價值觀。

健康活力

兒童爵士熱舞 / 吳素蓮老師

以爵士熱舞為基礎，配合現代流行音樂，帶給兒童在舞動中達到身心健康、放鬆、精神愉悅。

師資：曾任中正國小舞蹈班藝術科教師、佛光山舞蹈教師。

爵士塑身舞蹈 / 吳素蓮老師

以爵士為基礎，藉由舞蹈運動達到舒緩壓力、雕塑身材、改善健康、舞出美麗的人生。

體適能瑜伽 / 郭美惠老師

以傳統瑜珈、皮拉提斯、太極為基礎，體適能的觀念引導於動作中，由呼吸及動作中調整情緒及壓力，達身心平衡與安定之功能。

敦煌舞(進階) / 徐玉珍老師

敦煌舞是溯源於宗教活動與信仰，配合呼吸結合心境，以舞蹈意象概念學習敦煌舞，以達到舞蹈藝術「神形兼備、身心合一」。

敦煌舞(初級) / 賴燕萍老師

係源自敦煌石窟的天人美妙舞姿，以舞蹈意象概念，配合呼吸結合心境，達到舞蹈藝術身心合一之功能。淨化心靈保持快樂。

太極拳 / 朱賢文老師

以鄭曼青大師的「鬆柔勻慢」的三十七式，傳統太極拳功架。達到舒緩肌肉及神經緊繃，減輕壓力，修練身心，涵養心性的目標。

文教藝術

筆禪書法 / 黃華山老師

以禪的原理行功運氣，開發吾人內在無限創造性。以無所得法，非思量，心筆合一，達到身心的平衡，延年益壽，明心見性為目標。

中國文學賞析 / 周虎林教授

欣賞中國文學古典與現代優美的作品。深入分析文學作品優美的境界、構思、修辭方法內涵、用字遣詞等特色。激發學員文學創意。

東東漫畫 / 沈志惠老師

以輕鬆的上課氣氛，連貫性的課程—從基礎到進階，讓學員學習正確的漫畫技法。

粉彩繪畫世界 / 彭湘琦老師

粉彩畫在西方已有古老的深厚歷史，且被視為重要的創作媒材。透過粉彩畫出自己的彩色人生，在彩繪中讓心靈更為安靜、亮麗。

師資：高雄市峇雅區樂齡學習中心粉彩班講師、高雄市國際粉彩協會理事



養生樂活

健康蔬食料理 / 陳慈諾老師

以世界各國料理為教材，配合台灣當季之食材，以簡易、方便、迅速之方法，烹調出色、香、味俱全，健康養生之美食。

快樂說日文 / 張汝秀老師

介紹日本的生活禮儀及文化習俗，以豐富課程內容，透過歌曲、遊戲、角色扮演等教學，以增進學習興趣，進而培養其日語能力。

攝影技術與運用 / 謝慕郁老師

攝影操作基礎，配合實務技術、原理作為輔助，搭配實拍課程，不僅讓學員熟識攝影知識，更能夠在課堂中拍出令人滿意的照片。

師資：Canon影像集團講師、NOVA攝影講堂講師。《CAMERA攝影誌》副總編輯。

大家歡唱 / 呂宜庭老師

以歌唱打開開心，在音符的跳躍中忘卻您的存在，僅有天籟音環繞，達到身心放鬆、自在之目的，並豐富團員上台經驗。

師資：鳳新高中、樹德家商音樂班指導、奧地利藝術人文教育機構藝術總監。

中國笛 / 何明秋老師

中國笛子發音動人、委婉。擅長模仿大自然中的各種聲音，帶入鳥語花香或高山流水的意境。以音樂美化人生，提高生活品質。

師資：高市國樂團專任指揮、清華大學、中國醫藥學院、高雄中學音樂教師。

電腦生活記錄DIY / 蘇秋桂老師

利用身邊的數位相機與電腦針對所拍攝的照片修編及美編再結合色彩美學的設計進而製作多媒體簡報。



元亨推廣教育中心



學員需知

參加對象：凡有心學習者皆歡迎踴躍報名參加。

報名日期：即日起受理報名。

報名方式：現場、傳真、網路通訊報名。

(已完成報名者，請於一週內繳清費用。)

場地維護費：

- (1)各類課程(成人、兒童才藝)，每期共32小時酌收場地維護清潔費2000元。
- (2)佛學課程，每期共32小時，費用全免。
- (3)元亨寺禮堂出家法師、本校專、兼任教師，費用全免。
- (4)第二週起不開放試聽，若要聽課則每堂課(一小時)須繳交旁聽費150元。
- (5)開課後因個人因素無法來上課者，第一週退選者，退費90%第二、三週退選者，退費50%或保留上課權利至下一期，第四週起恕不受理退費。

注意事項：

- (1)所有課程收費皆不書畫、教材、工具、材料等費用。
- (2)各機關公務人員參加本中心課程，可取得教育局的結業證書及登錄研習時數。
- (3)因招生人數不足未開班者，另行通知辦理全額退費。
- (4)學員報名繳費後，因故退選者，請攜帶收據辦理退費。
- (5)課程如遇天災(颱風、地震...)等，請依人事行政局公布停止上班上課為準則。

學員報名優惠辦法

身分別	即日起~104/7/15 報名繳費	104/7/16之後
新生	95折	不優惠
舊生、元亨寺志工、各級學校在校生、同時報名兩科之新生	9折	不優惠
銀髮族 65歲以上、身心障礙朋友 【繳費時請出示證件】	8折	8折
低收入戶 【繳費時請出示證件】	5折	5折
宗教師	5折	5折

元亨推廣教育中心

高雄市鼓山區元亨街5號

電話：(07)533-0186；551-5007

傳真：(07)551-2138

http://www.yht.org.tw

E-mail: yuanheng6@gmail.com